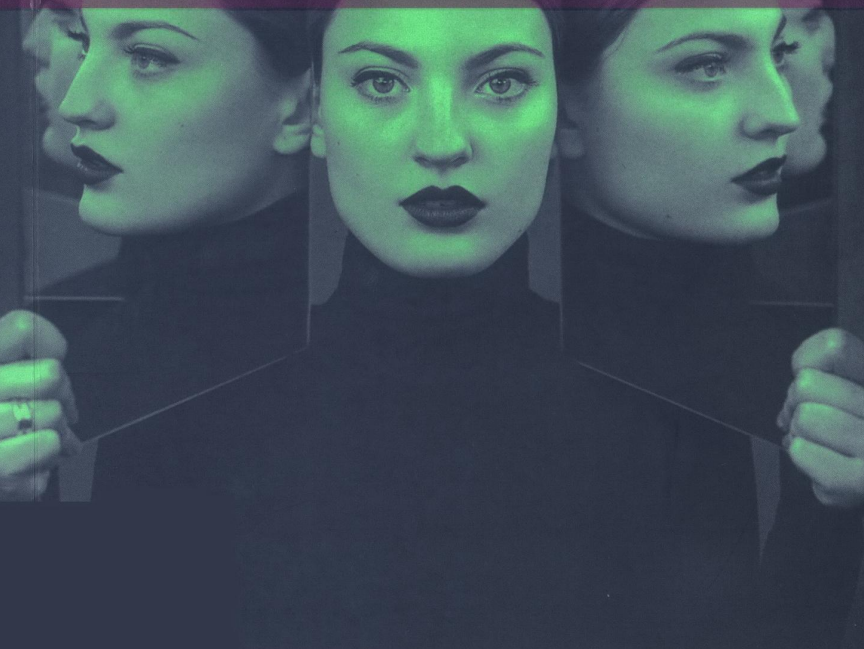
PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ

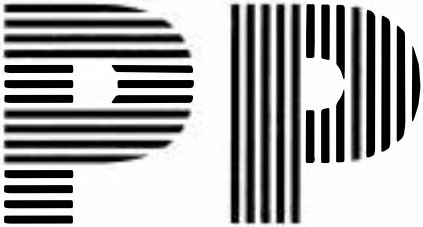
narcisismului

Îndrumar de cunoaștere a naturii umane și de autocunoaștere

REINHARD HALLER

TREI





PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE
Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Capcana narcisismului

Îndrumar de cunoaștere a naturii umane și de autocunoaștere

REINHARD HALLER

Traducere din germană de Irina Roxana Petre

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

REDACTOR:
Raluca Hurduc

DESIGN:
Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Răzvan Nasea

CORECTURĂ:
Marina Constantinoiu
Virginia Alexe

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HALLER, REINHARD
Capcana narcisismului : îndrumar de cunoaștere a naturii umane și de autocunoaștere / Reinhard Haller ; trad.: Irina Roxana Petre. - București : Editura Trei, 2018
Conține bibliografie
ISBN 978-606-40-0420-8

I. Petre, Irina Roxana (trad.)

159.9

Titlul original: Die Narzissmusfalle: Anleitung zur Menschen- und Selbstkenntnis
Autor: Reinhard Haller

Copyright © 2013 Ecowin by Benevento Publishing

Copyright © Editura Trei, 2018
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, **C.P.** 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Cuprins

Mirosul narcisei 11

Numele obligă
sau
strălucirea și suferințele eului grandios 17

Narcisicul îl salută pe Narcis
sau
mitul atemporal 29

Cele patru „E"-uri capitale
sau
ce este narcisismul? 39

Frumoasa înrudire narcisică
sau
aroganță, vanitate, isterie și lăcomie 55

Narcisismul este o chestiune de dozare
sau
sinele și valoarea sa 63

Copii răsfățați și tirani nepăsători
sau
cauzele și apariția narcisismului 71

Narcisismul nostru cel de toate zilele
sau
când reacționăm narcisic? 81

Narcisismul până în vârful unghiilor
sau
despre tulburarea de personalitate narcisică 89

Răul personificat
sau
narcisismul malign 101

De la reacția ofensată la delir de grandoare
sau
cauzele patologiei narcisice 111

Uneltele de tortură narcisică
sau
hărțuire, urmărire, procesomanie și scrisori anonime 119

Efectele secundare și consecințele
sau
frustrare, depresie, însingurare și suicid 129

Domnul și doamna Narcis se iubesc și se urăsc
sau
infernul relațional narcisic 137

Narcis face carieră
sau
narcisismul ca șansă sau handicap profesional 147

Totul este cacealma, casting, paradă
sau
societatea narcisică 155

În oglinda narcisică
sau
cunoașterea naturii umane și autocunoașterea
prin reflectare 163

Trebuie, respectiv poate fi vindecat amorul propriu?
sau
terapia tulburărilor narcisice 171

Cum să te minunezi de ouăle crude
sau
reguli de relaționare cu narcisicii 179

Galeria narcisică 187

Încotro (quo vadis)? 197

Cuvânt de mulțumire 201

Bibliografie 203

INDICIU PENTRU CITITORI:

Forma masculină a cuvântului nu este folosită în carte pentru motivul că narcisismul, ca majoritatea însușirilor negative, apare (mai) des la bărbați decât la femei, ci în scopul unei facilitări a parcurgerii textului; le rog de aceea pe cititoarele mele să aibă înțelegere. Știți doar: „cărțile părtinitoare omoară plăcerea lecturii".

În mod inevitabil veți ajunge să credeți că recunoașteți în exemplele date pe cineva din jurul vostru. Fiți convinși, însă, că toate datele personale au fost în așa fel modificate, încât orice identificare este imposibilă.

Tuturor celor cărora le-am fost oglindă
și celor ce m-au oglindit.

Mirosul narcisei

Șeful meu este un narcisic incredibil, colega mea reacționează la toate mărunțișurile într-o manieră narcisică, concurența mea își poartă narcisismul ca pe un stindard. Parteneriatele cu narcisicii sunt un adevărat infern, dar narcisismul aparține dotării standard a oricărei poziții de conducere. Pe hipernarcisicul pe care l-am întâlnit de curând nu l-aș mai suporta nici măcar o singură dată și chiar și pe Facebook mă enervează narcisicii cibernetici. În lumea afacerilor mișună de narcisici de carieră și pe plan profesional am de-a face constant cu narcisicii lor complementari. Deunăzi, o femeie se plângea amarnic, într-o ședință de terapie, cu privire la „Narcis cel Mare", soțul ei. În narcisism se găsesc adevăratele cauze ale tulburărilor psihice, iar motivațiile criminalilor trebuie căutate tot în narcisism. Există chiar dispute cu privire la breasla cea mai narcisică: actorii sau criticii lor, doctorii sau avocații, managerii sau brokerii, precum și obișnuiții suspecți — politicienii și jurnaliștii. În orice caz, toți cei ce dețin puterea sunt narcisici puri. Narcisicii sunt dușmanii de lângă noi și narcisicii de zi cu zi ne subminează eul. Narcisicii sunt carieriști înrăiți, impostori nesiguri, delicați insensibili și mimoze plicticoase. Motivul pentru care domnul X nu vorbește decât despre el este narcisismul, iar când doamna Y se simte mereu jignită, tot despre narcisism este vorba și, mai presus de toate, este vorba despre aroganța ambilor. Lumea este plină de narcisici, peste tot întâlnim personalități narcisice și narcisismul a devenit o formă de cult. Mai teribil decât narcisismul feminin nu poate fi decât cel masculin. Suntem cuprinși de furie narcisică, captivi în închisoarea interioară a narcisismului, plutim în euforia altitudinii narcisice și ne prăbușim în adâncimile crizelor narcisice.

Narcisismul ne ruinează viața. Narcisismul aduce nebunia în viața cotidiană și ne poartă pe toți pe calea egocentrică. Narcisismul otrăvește orice relație și distruge orice comunitate. Întreaga lume devine din ce în ce mai narcisică, epidemia narcisică a luat sfârșit pentru a face loc începutului epocii narcisice. Pentru a cuprinde toate formele de narcisism și pentru a nu rata vreo tulburare narcisică, recent a fost creat chiar și un „inventar al narcisismului".

Narcisismul este peste tot unde privești. Narcisic este orice vrem să descriem, în toate colțurile și la capătul tuturor lucrurilor. Termenii de „narcisism" și „narcisic" sunt fără îndoială folosiți în conjuncturi „alese" și se regăsesc din ce în ce mai des în limbajul cotidian. Atunci când un termen, relativ prăfuit, pe vremuri rezervat numai zeloșilor din cultură sau experților în psihoterapie, devine brusc o parte componentă, de la sine înțeleasă, a limbajului popular, când narcisicii nu mai sunt confundați cu Narcis, lucrurile încep să capete un anumit înțeles. Fie s-au înmulțit în mod drastic atitudinile și comportamentele acoperite de acest termen, fie le percepem cu mai multă acuitate, deci am devenit mai sensibili la ele. În toate cazurile, le dăm mult mai multă importanță și semnificație.

Putem să întoarcem lucrurile pe toate fețele, un lucru rămâne sigur: narcisismul, cu tot cortegiul său, devine din ce în ce mai important atât la nivel individual, cât și social. El joacă în percepțiile, deciziile, atitudinile și tendințele noastre, un rol din ce în ce mai important — am spune — narcisic. Toate semnele indică narcisismul.

Care ar putea fi cauza? Oare devenim cu toții din ce în ce mai obsedați de noi înșine, mai îndrăgostiți de propria noastră imagine? A început oare cu adevărat — așa cum o susțin mulți — epoca narcisică? Va fi oare spiritul veacului nostru determinat de elemente narcisice, precum cultivarea imaginii, egocentrismul, megalomania, aroganța, goana după faimă și comportamentul macho? Și oare în această raportare permanentă la sine și grandoare se reflectă dispoziția de bază a societății? Idealizarea de

sine și desconsiderarea celorlalți devin oare principiile vieții moderne? Și, așadar, este cu adevărat egoistul rațional, eco-narcisicul, responsabil pentru actuala criză economică globală? Și am putea cu adevărat să îl sintetizăm, pe baza urmelor lăsate pe Internet, pe narcisicul virtual? În toate cazurile, narcisismul plutește peste tot în aer: la nivel individual, interrelațional, social. De aceea, merită să analizăm acest termen, această atitudine psihologică fundamentală și forță psihică de prim rang.

Ceea ce se acoperă prin acest termen nu este deloc nou, ci ține dintotdeauna de ființa umană. Comportamentul narcisic este mai vechi decât mitul lui Narcis, al frumosului tânăr îndrăgostit de propria-i imagine. Este un fenomen atemporal, a cărui importanță pentru individ și societate, pentru cultură și terapie devine din ce în ce mai clară. Narcisismul este dorința nesățioasă de recunoaștere, de admirație și de supraevaluare a propriei importanțe. El reprezintă, ca atare, un motor psihic, o forță nestăvilită, un bastion al încrederii în sine, o atitudine și totodată o trăsătură de bază a personalității. El a devenit un model comportamental pentru mulți indivizi și pentru societăți întregi. Trebuie să descoperim însă cu surpriză că, în spatele aparenței strălucitoare și a preocupării egoiste pentru importanța și utilitatea propriului sine, se ascunde o stimă de sine fragilă și o inteligență emoțională atrofiată.

Narcisismul este mai mult decât o simplă tulburare. El reprezintă o forță psihică ancestrală care poate fi modelată pozitiv sau negativ. Pentru dezvoltarea unei stime de sine sănătoase, omul are într-adevăr nevoie de o anumită doză de narcisism care devine o problemă numai atunci când cineva are de suferit din cauza lui. Poate fi cazul unei persoane narcisice care s-a izolat și este evitată de toți, din cauza propriului egoism nepăsător. Sau situația în care ceilalți nu mai pot suporta permanenta umilire din partea unui narcisic și nepăsarea sa. În toate cazurile, narcisismul este o superputere psihologică, dominând individul și societatea azi, mai mult ca niciodată.

Multe semne vorbesc despre o dezvoltare nesănătoasă individuală și socială, și anume o creștere a egoismului, autoadmirației, invidiei și exagerarea propriei valori. După opinia și experților în psihologie și în sociologie, dar și după propriile noastre observații, sentimentul valorii de sine a ieșit în ultimii ani din traseul său firesc. Aceleași studii atestă că acesta a luat într-o măsură exagerată forma egocentrismului și a urmăririi propriului interes, a supraevaluării propriei persoane și a convingerii, lipsită de orice critică, referitoare la propria măreție. Admirația și influența au devenit mai căutate decât modestia și smerenia. Aici rezidă și cel mai mare pericol: dacă principiul fundamental al vieții moderne este de a ține cont doar de propria persoană, aceasta duce la o desolidarizare și, în final, la o însingurare și izolare a egoistului narcisic.

Tocmai despre această alunecare a coordonatelor individuale și sociale înspre un stil de viață centrat pe sine, nepăsător și rece, este vorba în această carte. Așa cum se cuvine în cazul unui discurs despre autocontemplare, această carte va fi o oglindă. Nu una reală, ci una psihologică, o „oglindă narcisică". Cititorul ar trebui să poată, prin intermediul nenumăratelor exemple de situații și persoane narcisice, să se recunoască pe sine și pe cei din jurul său, ca într-o oglindă: real, nedistorsionat, fără înfrumusețări și fără adăugiri, clar, netrunchiat. Oglinda ar trebui să acționeze ca un observator neutru, un narator obiectiv, un analist neutru, o modalitate de recunoaștere nefalsificată. Tehnica oglindirii, metoda de aur a psihanalizei, atât de apreciată în seminariile de autocunoaștere, exercițiile dinamice de grup sau terapiile de familie, ar urma să folosească, și în această carte, unei mai bune cunoașteri de sine și de celălalt.

Priviți, deci, onorați cititori și cititoare în oglinda narcisică! Recunoașteți acolo lipsa de iubire a aproapelui, comportamentul nepăsător al superiorilor voștri și egoismul lumii. Veți putea recunoaște hipersensibilitatea celui de alături și aroganța celui bogat și puternic, superficialitatea societății de carton, sadismul

casting-urilor televizate și răceala de gheață a vieții de afaceri. În oglinda narcisică îi veți regăsi pe permanent ofensatul coleg, suprasensibilul prieten și mereu jignitul partener de viață. Veți recunoaște și sărăcia de afecte a criminalului cu sânge rece și furia narcisică a criminalilor furioși. Puterea acestei oglinzi constă însă și în faptul că vă arată forța pozitivă a puterii Eului și iubirii de sine. Ea vă oglindește îndoielile inutile și sentimentele de inferioritate, complexele nejustificate, fricile și depresiile. Ca în celebra oglindă a nebunului regelui, este vorba numai despre adevărul în formă pură și despre nimic altceva. Priviți cu atenție în această oglindă psihică, regăsiți chipul societății moderne, priviți lumea ce ne înconjoară! Recunoașteți firea oamenilor, recunoașteți-vă!

Numele obligă sau strălucirea și suferințele eului grandios

Un celebru profesor de la catedra de medicină, impresionant ca apariție și impozant prin ținută, era celebru pentru conferințele sale. Faima lui legendară depășise cu mult granițele universității și cursurile sale erau frecventate atât de nemediciniști, cât și de lumea bună a orașului și de curioși. Prelegerile erau mai degrabă asemenea unui show TV sau unei reprezentații de circ, în care profesorul era în același timp clovn și director. Aceeași trebuie să fi fost atmosfera în Parisul secolului XIX, atunci când, la faimoasa clinică Salpêtrière, marele neurolog Jean-Martin Charcot le prezenta ascultătorilor dornici de senzații tari manifestările isterice. Prelegerea profesorului nostru era savantă, retorica sa elevată și exprimarea teatrală. Studenții erau captivați, iar auditoriul fascinat. Niciodată nu folosea termenul „eu", ci mereu „noi", ceva de genul „noi am recunoscut", „noi am descoperit", „noi am dezvoltat", respectiv „ce vrem noi să spunem, ce am dedus noi de aici, ce vrem să obținem cu asta"? Una dintre ascultătoare, angajată în mișcarea feministă, reprezentantă a sindicatului studenților, l-a întrebat public: „Domnule Profesor, atunci când spuneți „noi", la cine vă referiți, la echipa dumneavoastră, la grupa de cercetare

sau la colegii profesori?" Marele Profesor, nesesizând ironia și necatadicsind să îi arunce nicio privire studentei, nu s-a lăsat nici o secundă iritat de întrebare, răspunzând cu gesturi ample, de parcă ar fi avut în vedere să îndrepte întregul auditoriu, ba chiar jumătate din univers în direcția sa: „Când noi spunem „noi", ne referim la persoana noastră".

Această povestioară adevărată, mai degrabă amuzantă decât enervantă, prezintă forma clasică a narcisismului și cuprinde tot ceea ce se înțelege în general prin acest termen. În prim-plan stau imaginea de sine și vanitatea, o anumită strălucire înnebunitoare, dar, mai presus de toate, o extrem de sănătoasă siguranță de sine. Șeful clinicii folosește, extrem de încântat, pronumele majestății rezervat pe vremuri numai autorității. El face asta cu multă siguranță, ca și cum acest lucru ar fi de la sine înțeles, fără dubii legate de penibilul abordării sale arogante. Unii experți în narcisism sunt de părere că o inteligență înaltă nu poate coexista cu o exagerată tendință de a raporta totul la sine, cel puțin dacă lipsesc inteligența emoțională și cea socială. Profesorul ignoră critica evidentă și o anulează pe studenta îndrăzneață, părând s-o ignore. Astfel, parează cu măiestrie atacul, transformându-l ca prin minune într-o și mai intensă autoadorare. Desigur, fără să își dea seama, reacția sa confirmă vechea zicală după care diferența dintre Dumnezeu și un profesor universitar constă în faptul că Dumnezeu știe că nu este Profesor.

O binecunoscută instructoare în domeniul managementului afacerilor, cu experiență didactică excepțională și onorarii pe măsură, a organizat un așa-numit seminar pentru personalul executiv, cu tema „încredere în sine-siguranță-suveranitate". Cu o elocvență excepțională, ea a explicat fundalul psihologic al Sinelui și atributele sale, a structurat convingător căile ce duc la o mai bună cunoaștere de sine, a dat exemple de nenumărate soluții de contracarare a criticii și a prezentat tehnici complexe

de întărire a Eului. Specialitatea sa a numit-o „înalta artă a echilibrului psihic". „Priviți-vă dușmanul ca pe un maestru", îi sfătuia ea pe participanți. „Abordați critica pozitiv și decideți voi cine vă poate afecta și cine nu". O atenție specială o acorda modului în care pot fi depășite și se pot contracara ofensele: „O personalitate cu adevărat suverană nu se poate lăsa iritată, ea are numai reacții constructive și ca atare nu poate fi niciodată jignită."

Participanții cu cea mai bună pregătire psihologică și cei mai harnici — majoritatea viitori manageri și tineri întreprinzători au fost impresionați și s-au arătat extrem de motivați. Organizatorii au fost rugați să trimită participanților chestionare anonime, în care aceștia să-și spună opinia privind modul de organizare a seminariilor, actualitatea temei și calitatea conferențiarei. Erau luate în considerare cunoștințele teoretice, experiența practică, talentul retoric și calitățile didactice ale instructoarei. Aceasta a obținut aproape în totalitate păreri excepționale, cu excepția a doi participanți care au criticat superficialitatea prezentării, lipsa unei abordări mai profunde și utilitatea practică redusă a celor expuse. După ce referenta a primit rezultatele chestionarului de feedback — media notelor oferite fiind extrem de mare, ea a trimis organizatorilor prin poștă o scrisoare în care explica de ce nu va mai ține niciodată conferințe pentru un organizator atât de incapabil, întrucât nu are niciun chef să se mai lase descalificată în acest fel de către niște participanți „plebei".

Povestea de mai sus pare să indice că nimeni nu este scutit de narcisism, nici măcar experții în domeniu. Cunoașterea teoretică a modului de abordare a ofenselor nu echivalează cu capacitatea de a le depăși atunci când ele privesc propria persoană.

Spre deosebire de „Profesorul Noi", experta în narcisism nu numai că avea o sensibilitate exagerată, dar nici măcar nu era în stare să ascundă acest lucru. Narcisismul se prezintă la ea în cu totul altă formă, aceea a unei extreme sensibilități și a unei aproape bolnăvicioase vulnerabilități la critică. În mod

semnificativ, cu toate cunoștințele pe care le avea în domeniu, propria sa vulnerabilitate era sub incidența unei pete oarbe.

> Supa servită în internat era ceea ce de obicei se numește „noutatea zilei": o zeamă din resturile de mâncare ale zilelor trecute, la care se adăuga suficient de mult oțet pentru a ascunde gustul și mirosul de aliment stricat. Puștiul de 14 ani, venit de curând ca proaspăt recrut la internat, încerca curajos să iasă din situația în care se afla. Instructorul responsabil cu supervizarea sălii de mese, după ce a observat sila cu care se lupta tânărul Jürgen, i-a umplut farfuria în mod repetat. Băiatul a cedat, iar valul de vomă a umplut farfuria, s-a revărsat pe masă și pe podea: „Domnului nu îi este pe plac mâncarea... o să îți arăt imediat ce mâncare bună avem aici!", tună amenințător vocea educatorului: „Să mănânci imediat totul!". Nici unul dintre ceilalți tineri nu a avut nicio reacție, toți își continuau în liniște masa. Nu au îndrăznit nici măcar să privească într-acolo. Contorsionat de crampe, cu ochii în lacrimi și luptând din răsputeri să-și liniștească atacurile de vomă, băiatul continua să își răsucească lingura în farfuria cu vomă. „Și pe podea, și acolo mai e supă delicioasă — linge tot!"

Cu toate diferențele existente între cele trei episoade relatate, caracterul și comportamentul personajelor principale sunt neobișnuit de asemănătoare: toți sunt extrem de concentrați în gânduri și sentimente asupra propriei persoane — profesorul asupra măreției sale, conferențiara de succes asupra propriei vulnerabilități și educatorul asupra dorințelor sale sadice de putere. Peste tot se poate recunoaște ușor iubirea de sine — la șeful de clinică cel fascinat de sine și de propria-i retorică, precum și la experta cea vexată. Sensibilitatea ei bolnăvicioasă nu îi permite nici măcar să înțeleagă de ce nu toată lumea o laudă în unanimitate. În ceea ce îl privește pe pedagog, acesta nu poate găsi alt mod de a-și pune în act întreaga sa putere, decât prin

umilirea unui copil neajutorat. Toți trei sunt extrem de nesiguri și de vulnerabili. De aceea, Profesorul continuă să forțeze nota. Conferențiara, în schimb, se retrage ofensată — cum pot oare nepricopsiții ăștia, care nici măcar nu sunt demni de mine, să îndrăznească așa ceva? Pe de altă parte, supraveghetorul lipsit de educație și cu un puternic sentiment de inferioritate se ridică pe el, umilindu-i pe ceilalți. Niciunul dintre cei trei protagoniști nu ia în considerare sentimentele celorlalți, nici curiozitatea studenților, nici așteptările cursanților însetați de cunoaștere, nici frica unui copil lipsit de apărare. Depreciative sunt gesturile Profesorului și, cu atât mai mult, reacțiile jignitoare ale instructoarei vanitoase, iar cel mai grav este sadismul educatorului.

***

Narcisismul există în multe forme și în cantități diferite. El poate fi frumos sau urât, insistent sau modest, atractiv sau periculos, fascinant sau dizgrațios. Mai întotdeauna el rămâne parțial misterios. Într-o bună măsură, el este hrana Eului și stimulează o stimă de sine sănătoasă. În formă diluată este de găsit peste tot în jur, în familie și la locul de muncă. Când devine patologic, narcisismul este una dintre tulburările cel mai greu de tratat, aducându-i adesea pe terapeuți în pragul disperării. Narcisismul malign sau patologic, cu răceala sa afectivă și disprețul față de oameni, reprezintă echivalentul psihiatric al „Răului".

Narcisismul are deci mai multe fețe. El este complex, și putem să o spunem fără frica de a exagera, probabil cel mai interesant, cel mai strălucitor și, fără îndoială, cel mai dificil fenomen psihic. Simptomatologia sa traversează toate culmile și profunzimile lumii emoționale și toate formele de tulburări psihice. Comportamentul narcisic cuprinde totul: de la sentimentul propriei grandori, până la o stimă de sine fragilă, de la fantasmele de mărire până la disprețuirea glacială a celuilalt, de la un insațiabil sentiment de îndreptățire, până la autosubminarea masochistă. Omul narcisic este incorigibil în excentricitatea

sa, adesea arogant, cu o aparență rece și mereu nesigur în interiorul său. Din sentimentul de a fi permanent invidiat de ceilalți pentru calitățile sale extraordinare, el dezvoltă comportamente periculoase cu care reușește, cel mai adesea, să primească mai mult decât oferă.

În forma sa pozitivă, narcisismul este motorul evoluției și al performanțelor noastre, ne stimulează creativitatea, ne dă putere și aripi pentru a face față concurenței. În forma sa negativă însă, el este sursa vanității, invidiei, urii, agresivității, criminalității și războiului. Din cauza narcisismului se distrug parteneriate și prietenii, se destramă căsătorii și familii, se aprind conflicte și neînțelegeri. Pe scurt, el este sursa dușmăniilor din toate timpurile.

Narcisismul îl însoțește pe om de la primul său țipăt — da, chiar așa! —, până când închide ochii. El este fundamentul afirmării de sine și terenul pe care se dezvoltă nevoia noastră de putere. În permanenta tendință de a fi mai bun si mai strălucit decât ceilalți se zămislesc creativitatea și performanța, dorința de înavuțire și de putere. Totul este propulsat de dorința de a fi primul, superior celorlalți: mai bun, mai puternic, mai important. Psihanaliza definește pulsiunea agresivă și pe cea sexuală ca forțe ancestrale, surse ale energiei vitale. Spre deosebire de acestea, putem vedea în narcisism cea mai importantă și mai frecventă formă prin care un fenomen psihic este transpus în viața de toate zilele. El este în același timp un software care influențează dispoziția, comportamentul și personalitatea umană. Întrucât ne guvernează modul în care simțim și gândim, el este un important motor motivațional, permițându-ne să ne fixăm scopuri importante în viață. Simțirea narcisică întărește stima de sine, trăsăturile de personalitate narcisice ne promovează cariera, dar dozele prea mari, atât de narcisism sănătos, cât și de narcisism pervertit, duc la izolare și boală. Narcisismul poate fi pus în legătură cu alegerile noastre de cuplu, precum și cu cele legate de carieră. La fel de mult însă influențează și comportamentul în cadrului grupului și al societății. El este decisiv pentru ambiție și pentru rivalitate,

pentru competiție și pentru evoluție. Narcisismul popoarelor a declanșat războaie, iar acela al convingerilor dușmănii profunde și de durată. Comportamentul narcisic s-a dovedit a fi principala cauză a falimentelor și a crizelor bancare, a hoției la drumul mare, a problemelor lumii a treia și a distrugerii mediului.

Întrebarea despre ce este normal, sănătos și ce este bolnav și nepotrivit nu își găsește nicăieri mai greu un răspuns decât în cazul narcisismului. Nicăieri nu sunt mai greu de detectat trecerile line, aproape neobservabile, între astfel de forme, decât în narcisismul clasic. În nicio altă tulburare psihică, diferențele între aspectul exterior și cel interior, dintre ceea ce se pretinde și realitate, dintre glorie și disperare, nu sunt mai frapante decât în narcisism. Unde altundeva mai există o astfel de bogăție de prelucrări culturale și psihologice în raport cu atât de puține cunoștințe științifice? Așa cum am menționat deja, pentru terapeuți nu există o tulburare mai dificil de tratat. Nici măcar în cazul isteriei, riscul participării afective și al unei delimitări deficitare a terapeutului, ca și al unui transfer negativ, nu este atât de mare ca în cazul narcisismului. Nicăieri nu există diferențe atât de mari între aspirațiile terapeutice și posibilitățile practice de abordare.

La o abordare superficială, stereotipă, am putea considera narcisismul ca fiind ceva cumplit, o plagă modernă, o dovadă a maleficului în zilele noastre. Căci doar narcisicii sunt o pacoste pentru societate, distrug comunitatea și au multe defecte: sunt individualiști, infatuați, centrați pe sine, nepăsători sau chiar sfidători în orice privință. Sau poate că nu e chiar așa? Am vorbit deja despre grandoarea narcisică, despre cercurile elitiste ale omului de azi și despre narcisismul etajului la care își au birourile șefii. Oare de ce găsim printre manageri, staruri de cinema, artiști și politicieni, printre idolii noștri atâția narcisici? Oare nu are narcisismul și părți bune? Oare nu sunt ei cei care se impun mai bine în lumea aceasta și chiar oameni de succes înnăscuți? Oare nu este narcisismul o șansă în carieră sau chiar o premisă pentru ascensiunea socială?

Recunoaștem și valorizăm atitudinea narcisică ce se impune din ce în ce mai mult în societate, nu întotdeauna negativ, ci, în majoritatea cazurilor, ambivalent, dacă nu cumva chiar cu o admirație secretă. Deja termenul „narcisic" nu mai este chiar atât de negativ perceput, ca alți termeni de specialitate psihiatrică, cum ar fi cel de „psihopat" sau „isteric", în ciuda conotației sale peiorative. În timp ce anumiți termeni inițial neutri, pur descriptivi, au ajuns să exprime disprețul și să fie folosiți injurios, cu narcisismul s-a întâmplat altceva. Treptat suntem străfulgerați de gândul că termenul de narcisism ar putea cuprinde trăsături de bază, utile în bătălia vieții, esențiale pentru cariera profesională și definitorii pentru principiile de viață moderne. Virtuțile de altădată, modestia, smerenia, renunțarea la bunurile materiale și-au pierdut valoarea și au fost înlocuite de dorința de succes, autoadorația și fuga după înavuțire și putere. Narcisismul stă la granița dintre tulburarea patologică și o concepție de viață eficientă. Narcisismul devine un fenomen social.

Nu s-ar vorbi însă despre fenomenul narcisismului dacă nu ar exista această strălucire iradiantă a narcisicului, care se extinde asupra noastră, a tuturor. Fascinația narcisicului rezultă neîndoios din influența acestuia asupra mediului. Narcisicul exercită asupra mediului din jur o atmosferă extrem de specială. Zidurile de nepătruns ridicate de narcisic în jurul său ne resping și ne atrag deopotrivă. Fluidul care circulă între narcisic și mediu este greu de descris și de perceput, dar îl scoate pe individ cu atât mai mult în evidență. Strălucirea sa iradiază și asupra mediului său. Atunci când un narcisic intră într-o cameră, prezența sa o umple dintr-odată. Dacă vorbește, toate privirile se îndreaptă asupra sa. Strălucirea narcisicului este ubicuă și nu lasă pe nimeni indiferent. Chiar și atunci când nu scoate niciun cuvânt, nu își exprimă nicio opinie și nu dă nicio indicație, tot ne afectează într-o oarecare măsură.

Abia dacă reușește cineva să nu se lase atras de aura sa. De vrem sau nu, suntem fascinați, în sens pozitiv și negativ. Toți cei ce au de-a face cu narcisicii își asumă conștient sau inconștient un rol. Există diferite modele.

La început îi întâmpinăm pe narcisici cu o oarecare distanță. Oricine poate simți lipsa de căldură, rezonanța emoțională deficitară și răceala interpersonală din partea lor. Asta ne face la început precauți, mai apoi provoacă admirație, supunere sau retragere. Admirația este model comportamental nediferențiat, dependent, am zice chiar primitiv. Admirația înseamnă să nu exprimi dubii sau critică, să nu pui sub semnul întrebării opinia celui admirat și să accepți aprioric corectitudinea comportamentului său. Să admiri înseamnă să adori, să copiezi, să te identifici, dar și să nu te poți separa, pierzând astfel o parte din propria identitate. Pe de altă parte, supunerea presupune renunțarea la propriile opinii și nevoi, subordonarea propriilor sentimente și negarea Eului. Omul supus nu se va putea dezvolta niciodată, întrucât își neagă o parte esențială a propriei persoane, nu este liber, este un sclav.

Ambele modele reacționale corespund dorințelor și așteptărilor narcisicului. El este avid de admirație pentru a-și satisface nevoile narcisice, pentru întărirea continuă a Eului său. Admirația este pâinea sa cea de toate zilele, laptele matern, hrana sa psihică. Supunerea celorlalți, pe de altă parte, este expresia măreției sale, îi întărește sentimentul de superioritate și pretențiile de putere. Și înseamnă dispreț.

Narcisicul se consideră îndreptățit la un mediu complet necritic. Orice persoană aflată în cercul său de influență simte această extremă vulnerabilitate, intoleranța anormală la frustrare și incapacitatea de a ierta. În obedienta lor grăbită, oamenii nu îndrăznesc să îl critice sau să îi evidențieze defectele. Depășirea acestei granițe reprezintă încălcarea unui tabu, aproape o blasfemie, menită invariabil fie să declanșeze în vorbitor sentimente de vinovăție, fie să atragă reacții de răzbunare extremă din partea

narcisicului. Orice încercare de reflexie obiectivă este calificată ca răutăcioasă, nedreaptă și de neiertat. Prin extraordinara sa capacitate de-și exprima nevoile emoționale, narcisicul reușește să țină pe toată lumea în șah și să anihileze chiar și cel mai mic semn de critică. Mulți dintre cei care fie au avut de-a face profesional, fie s-au aflat în parteneriate de orice fel cu narcisici, mi-au mărturisit că aveau permanente sentimente de vinovăție: „În prezența sa mă simțeam mereu vinovat, chiar dacă nu știam de ce".

Cu astfel de sentimente se joacă narcisicul: folosindu-se de capacitatea de a induce vinovăție și de răceala sa emoțională, reușește să instaureze un regim de teroare emoțională, de învinovățire neexprimată, de acuzații tăcute.

Forma și intensitatea comportamentului narcisicului nu țin de acesta, ci în mod decisiv de cei din jurul său. Narcisicul care ne influențează într-un mod aproape imperceptibil are o percepție extraordinară a reacțiilor celorlalți și o enormă forță manipulatoare. În sensibilitatea și neîncrederea sa extreme, el simte imediat cine și cum reacționează în jurul său, cine i se alătură, cine i se supune, cine îl admiră și îl urmează, respectiv cine — iar aceasta este cea mai amenințătoare situație pentru Eul narcisic — rămâne neinfluențat și autonom. Ca maestru înnăscut al transferurilor interumane, el înregistrează modelele comportamentale individuale și le exploatează aproape din reflex. Celui care îl admiră, îi va livra în continuare material de admirație, pe cel supus îl va ține la distanță și îl va dispreți — ceea ce are legătură cu nevoile masochiste inconștiente ale narcisicului. În fine, pe cel autonom îl va întâmpina cu antipatie, iar pe cel critic, cu ură aprigă. Pentru a putea relaționa cu un narcisic este fundamental să abordăm corect transferurile și contratransferurile, să reflectăm la rolul nostru complementar și să ne distanțăm măcar emoțional de atmosfera creată de acesta. Vom reuși să facem asta numai atunci când vom putea înțelege întreaga gamă de tulburări narcisice, de la strălucire până la suferință. De

ajutor, în acest caz, este să privim mereu dincolo de culise, de la o distanță aproape terapeutică. În felul acesta păstrăm o anumită neutralitate și devenim mai autonomi, mai bine informați și, cel mai important, mai greu de manipulat. Esențial este să stabilim dacă noi, cei ne-narcisici (și suntem oare așa?) vrem să ne lăsăm copleșiți de aroma înnebunitoare a narcisei sau să ne eliberăm de ea.

Narcisicul îl salută pe Narcis sau mitul atemporal

Cea mai bună cale pentru înțelegerea esenței narcisismului este întoarcerea la mitologie. Nu degeaba, la baza oricărei discuții despre narcisism, stă povestea dumnezeiesc de frumosului tânăr, pătimaș îndrăgostit de sine și de propria-i oglindire. Cu acea forță a cuvântului și a narațiunii, caracteristică vechilor greci, mitul a creat un profil psihologic reunind înțelepciunea strămoșilor, cunoașterea umană atemporală, un fundal psihologic și chiar o gândire psihanalitică vizionară.

Narcis a fost secole de-a rândul, în artă și cultură, personificarea iubirii de sine. Cele mai relevante reprezentări din pictură sunt frescele din Pompei (anul 70 e.n.), celebrele tablouri ale lui Caravaggio (1598–99), operele lui Nicolas Poussin (1629–30) aflate la Luvru, cele ale lui Benczúr Gyula (1881), precum și pictura lui John William Waterhouse, „Echo și Narcis" (1903). Cea mai cunoscută interpretare literară a mitului îi aparține lui Ovidiu, în ale sale „Metamorfoze". Motivul narcisic se regăsește în întreaga istorie a literaturii, căpătând structură deplină în narațiunea lui Hermann Hesse „Narcis și Gură-de-Aur". Misticul barocului, Angelus Silesius, într-una dintre celebrele sale predici îi avertiza pe cei smintit de aroganți: „Narcis s-a înecat în încercarea de a se iubi pe sine". Până și Johann Wolfgang von Goethe, în romanul său „Afinități elective", prevestea: „Omul însă este un adevărat Narcis,

se oglindește peste tot pe sine; se vede pe sine ca înveliș al întregii lumi." Christoph Willibald Gluck a scris o operă despre „Echo și Narcis", iar Rainer Maria Rilke i-a dedicat lui Narcis trei poezii.

Generații întregi de psihanaliști s-au preocupat de tema narcisismului, dezvoltând teorii. Amintim numai câteva: „Critica celei mai simple reprezentări logice" a lui Michael Bálint (1935), „Stadiul oglinzii" (1949) a lui Jacques Lacan, „Narcisismul, mediumul intact al stimei de sine masculine" de Heinz Kohut (1975), „Structura patologică a Sinelui" de Otto F. Kernberg (1975), „Izolarea Sinelui autentic" de Alice Miller (1979) și „Irealitatea vieții bune" de Alexander Lowen (1984). În anul 1898, nu Freud a fost acela care a creat puntea conceptuală între dragostea de sine exacerbată și povestea frumosului Narcis din mitologia greacă, ci un celebru cercetător britanic, specialist în sexualitatea umană, Henry Havelock Ellis. Termenul, încă destul de nespecific, folosit de el, „autoerotism", definea *„manifestări normale, exprimate inclusiv în artă și poezie, care conferă întregii vieți mai multă sau mai puțină excitație"*. Prin narcisism se înțelegea ca atare o perversiune sexuală, în timp ce pentru psihiatrul german Paul Näcke (1899) esența mitului narcisic constă în admirația de sine.

Termenul de narcisism s-a impus însă cu adevărat în știință și mai apoi în întreaga societate odată cu Freud care, în 1914, în a sa lucrare „Pentru a introduce narcisismul" explica adevăratul sens al mitului. Încă de atunci el preciza că narcisismul nu este neapărat o boală, ci pur și simplu o etapă de dezvoltare, de trecere la o structură caracterială normală. În consecință, aproape toți postfreudienii și nenumărați cercetători ai personalității au abordat iubirea de sine patologică, egoismul și aroganța, având ca punct de plecare mitul lui Narcis. Nu putem deci evita să ne apropiem cu mai multă profunzime de mitul clasic, pentru a înțelege ce altceva am mai putea extrage din el în afară de iubirea de Sine patologică:

Narcis, (în greceşte: Narkissos) era fiul nimfei Leiriope şi al zeului râului Kephissos. Acesta a încercuit-o şi atras-o pe frumoasă în vârtejul apelor sale, posedând-o pe prizoniera valurilor. Apoi îşi urmă cursul, lăsând-o în urma sa pe nimfa însărcinată. Ea dădu naştere unui prunc de o frumuseţe de nedescris încă din leagăn, căruia i-a dat numele de Narcis. Purtând grija destinului fiului său, mama decise să o întrebe pe prezicătoarea Teiresias, celebră pentru profeţiile sale, dacă prea frumosului său fiu îi este menită o viaţă lungă. „Va trăi până va ajunge să se cunoască pe sine", fu răspunsul prevestitor de destine. Leiriope nu ştiu cum să înţeleagă aceste cuvinte, aşa că nu le dădu nicio atenţie. În acest timp, Narcis creştea înconjurat de admiraţie şi adulat. Era visul tuturor fetelor, mulţi băieţi îi doreau prietenia şi chiar şi zeilor le era pe plac. Dar el se arăta rece şi intangibil, nelăsând pe nimeni să se apropie de el şi respingând orice apropiere. Peste măsură de îndrăgostită de el era nimfa Echo, care fusese blestemată să repete cuvintele tuturor. Atunci când ea îi mărturisi iubirea, Narcis o respinse abrupt cu cuvintele: „Mai degrabă mor decât să fiu al tău". Astfel, rănită de disprețul lui, nimfa se ascunse în pădure, trăind în peşteri şi în scorburi, ascunzându-şi faţa în frunziş. Deveni sperioasă în faţa oamenilor, fugea de orice apropiere şi îşi pierdu somnul. Numai piele şi os, muri într-un sfârşit, în urma ei rămânând numai vocea — ecoul.

După ce Narcis dezamăgi nenumărate alte iubite, una dintre ele îi profeţi: „Aşa ţi se va întâmpla şi ţie: ceea ce vei iubi, nu vei putea obţine niciodată!"

Într-o zi, obosit de vânătoare şi arşiţă, Narcis se opri într-o pădure şi, pentru a-şi potoli setea, sorbi dintr-un izvor cristalin. Aplecându-se deasupra apei, văzu chipul unui tânăr de o extraordinară frumuseţe. Rămase vrăjit privind faţa minunată şi ochii melancolici, buclele revărsate, obrajii fini şi fruntea nobilă. Era fascinat şi fermecat, nu se mai putu desprinde de acest chip şi îi fu imposibil să îşi ridice ochii din luciul apei. Rămase captivat de vraja oglindirii, se îndrăgosti de chipul văzut şi fu cuprins de

un dor sfâșietor. Culcat pe pământ, încercă să se apropie de fața adorată, să îi cuprindă gâtul pentru a deveni una cu imaginea iubită. Nu reuși. Disperat, își strigă în pădure durerea, dorul răvășitor, dragostea neîmplinită. Când lacrimile sale tulburară imaginea oglindită, își smulse hainele și se întinse cu pieptul gol pe pământ. Copleșit de dor și cu inima grea, se aplecă din ce în ce mai mult asupra apei. Imaginea se apropia, dar nu putea fi atinsă niciodată. În încercarea disperată de a se contopi cu imaginea dorită, se prăbuși în apă și se înecă.

Scurta povestire cuprinde o multitudine de adevăruri psihologice complexe și de ipoteze psihanalitice, abordând tema problemelor relaționale dintre părinți, a copilului nedorit, născut ca urmare a unui abuz, a căminului monoparental, a fricilor și îngrijorărilor unei mame care își educă singură copilul. Aflăm din mit despre pericolele profețiilor și ale autocunoașterii, despre consecințele dramatice ale lipsei de rezonanță emoțională și ale încapsulării autiste, despre tragedia personalităților incapabile de relaționare, precum și despre potențialul distructiv al respingerii traumatizante — toate acestea sunt dovezi de narcisism. Suferința din dragoste și pericolele dăruirii de sine sunt exprimate la fel de expresiv ca și problemele create semenilor săi de Narcis, în adevăratul sens al numelui său. Înțelepții tuturor timpurilor ne avertizează în legătură cu caracterul adictiv al egocentrismului, precum și cu destinul oricărei forme de adicție, inclusiv al adicției de sine: ea sfârșește în izolare, însingurare, depresie și adesea sinucidere.

În istoria lui Narcis sunt ușor recognoscibile elementele „iubirii de sine" patologice: centrarea extremă și exclusivă asupra propriei persoane, sensibilitatea extremă față de ofensele de orice fel, lipsa empatiei și disprețuirea semenilor.

Cu privire la toate acestea, nu numai că mitul ne dă explicații de psihologie abisală, dar reliefează și evoluții ale bolii, cu descrieri minuțioase și atemporale ale unor structuri de personalitate

perturbate. Proveniența copilului dintr-un zeu și o semizeiță muritoare indică spre componenta genetică a tulburărilor narcisice și apariția acestora în toate straturile sociale, chiar și, sau cu predilecție, în cele mai înalte cercuri sociale. Narcis nu a fost rodul dragostei, ci rezultatul unei împreunări fugare, al unui act de posesie violentă. Poate că forța abuzivă exercitată nu a fost de natură fizică, ci mai degrabă încolțire, presiune emoțională, o prindere în mreje. „Încercuirea" ar putea fi o referire la o curtare seducătoare. În ziua de azi ne-am putea gândi, de exemplu, la o administrare intenționată de alcool sau de droguri. După distracția de o noapte, făptuitorul a mers mai departe, la treburile sale, abandonând-o pe femeie propriului ei destin. Cel mai probabil, el nici nu știe că femeia este însărcinată. O abandonează pur și simplu.

Mama, care a adus pe lume un copil de o fascinantă frumusețe, a trebuit să-și asume singură sarcina creșterii acestuia. Oare lipsa figurii paterne a influențat evoluția copilului în ceea ce privește contactul cu realitatea și capacitatea sa de relaționare, așa cum susține pedagogia tradițională? Oare lipsa unei zone tampon a favorizat tendințele de visare și de fantasmare? O mamă depășită de situație își îngrijește, își admiră și își răsfață copilul care devine singurul ei sens în viață. Ea nu a procedat altfel decât ar fi făcut în situația ei orice altă mamă iubitoare, temătoare și îngrijorată să nu facă vreo greșeală: a dus copilul la un „clarvăzător" pentru a-i prevesti viitorul și pentru a-l feri de orice posibile pericole.

Și ce aflăm din poveste despre previziuni și despre valoarea profețiilor și prognozelor? Că sunt întotdeauna nesigure, imprecise și atât de neclare, încât mai întâi nici nu pot fi înțelese. Ele cuprind însă mai întotdeauna o înțelepciune de viață. Concret, oracolul spune că este adesea preferabil să nu știi totul despre tine. O privire în zonele noastre de umbră, în hăurile întunecate ale sufletului, în sălașul agresivității și răului din om se poate dovedi periculoasă. O psihanaliză radicală, care abordează nemilos toate aspectele personalității și pune sub lupă toate mecanismele de apărare a dus, nu în puține cazuri, la suicid.

În contextul actual, echivalentul viziunilor profetice l-ar putea reprezenta diversele probleme de sănătate aflate prin intermediul analizelor genetice ce au ca scop evaluarea riscului unor posibile îmbolnăviri. Este probabil mai bine ca oamenii să nu știe dacă există riscul de a suferi un infarct, de a se îmbolnăvi de cancer sau de demență. La cei mai mulți dintre noi, un astfel de gând ar provoca anxietate. Scenariile prin care astfel de date ar putea deveni relevante în scopul selecției embrionilor și clasificării nou-născuților, pentru asigurările de sănătate sau criteriile de selecție a personalului sunt aproape de negândit. Este preferabil să nici nu știm toate aceste lucruri.

În fine, mai aflăm din mit despre pericolele unei educații excesiv de permisive. Cercetătorii contemporani ai narcisismului consideră că un risc important îl reprezintă o educație supraprotectoare, ferirea copilului de dificultăți de orice fel, care duce la o toleranță redusă la frustrare și la standarde excesiv de ridicate.

Descrierea procesului de dezvoltare a lui Narcis pare să fi fost inspirată dintr-un manual despre dezvoltarea tulburărilor de personalitate. Frumosul tânăr este admirat și adorat de toata lumea. Toți îi doresc compania, îi caută prietenia și iubirea, băieți și fete în egală măsură. Nici chiar zeii nu pot rămâne indiferenți la strălucirea și parfumul lui Narcis. El însă nu poate înțelege și nici împărtăși astfel de sentimente, îi lipsește rezonanța emoțională pentru asta. Narcis suferă de un deficit emoțional, cu alte cuvinte este incapabil de iubire. Astăzi ar fi putut fi calificat drept analfabet emoțional.

În egală măsură, îi lipsește capacitatea de relaționare. Narcis nu este în stare să simtă alături de ceilalți, să fie pe aceeași lungime de undă cu alții și, cu atât mai puțin, să creeze legături emoționale cu aceștia. În vremurile noastre, în care totul se diagnostichează, ar putea fi etichetat cu un termen folosit excesiv, acela de „tulburare de spectru autist" sau de „tulburare de personalitate schizoidă". Aceasta se caracterizează prin răceală emoțională, distanțare, capacitate redusă de dezvoltare a unor

emoții tandre, interes redus pentru experiențele sexuale cu alte persoane, preferința pentru preocupări solitare, excesivă autoanalizare prin fantasmare și introspecție (autoobservare), precum și prin lipsa unor relații de încredere, respectiv lipsa dorinței de a dezvolta astfel de relații. Toate acestea se regăsesc la Narcis.

Povestea mai deslușește modul în care narcisicii se înconjoară de oameni obedienți care sunt fericiți să stea în umbra idolului lor, căruia i se supun complet, renunțând la orice dorințe și opinii proprii. Prototipul acestora este repetitiva Echo. Ea simbolizează acel tip de persoană pe care narcisicul și-l dorește cel mai mult lângă el: oameni care nu fac altceva decât să repete vorbele-i alese și înțelepte și să îl admire fără urmă de critică.

Mitul mai descrie în detaliu suferința din dragoste. Sau, mai bine spus, iubirea patologică, o tulburare pe care în mod incorect o abordăm cu ușurință și, mai întotdeauna, cu ironie, ca pe o lecție de maturizare necesară. Cu toate acestea, este vorba despre o gravă perturbare psihică ce îndeplinește toate criteriile unei depresii și care reprezintă pentru tineri un risc major. Printre tineri, dezamăgirea din dragoste este cel mai des întâlnit motiv de suicid. În destinul nefericitei Echo se regăsesc toate aceste elemente: ea și-a pierdut bucuria de viață, nu mai este interesată de nimic, nici de oameni și nici de mâncare. Ca majoritatea depresivilor, ea slăbește, se lasă să decadă, evită toate contactele, se retrage, nu mai îndrăznește să se arate printre oameni și, în final, devine o umbră a celei care a fost.

Privirea fatală în oglindă aduce cu sine recunoașterea și iluminarea, dar nu într-un sens bun. Așa cum fusese prevestit de oracol, ca și în cazul mărului Evei, fructul paradisiac al cunoașterii, aflăm că adevărata cunoaștere de sine poate fi extrem de dureroasă. Narcis a văzut în imaginea iluzorie mai întâi ceea ce a căutat dintotdeauna, ceea ce și-a dorit și i-a lipsit dintotdeauna, iar acest lucru sădește în sufletul lui un sentiment necunoscut. Putea, în fine, să iubească. Brusc, acest lucru i-a devenit extrem de clar. Dintr-odată s-a recunoscut și a putut înțelege; a simțit

o emoție necunoscută. Cu toate acestea, el nu s-a îndrăgostit de un om în carne și oase, de o persoană reală, ci de o imagine, un Imago. „A părea mai mult decât ești", falsificarea realității, cacealmaua ce adesea domină viața socială, toate acestea sunt teme prezente în mit. Narcis este puternic impresionat, fascinat și captivat de o iluzie, de o oglindire.

Idealul pe care îl vede și care îl extaziază este de neatins. Nu este o făptură din carne și sânge. El nu se poate elibera de această imagine, este cotropit, consumat și secat de ea, este robit. Ar vrea să absoarbă imaginea în doze din ce în ce mai mari, fără să o piardă din priviri chiar și o clipă, a devenit dependent de ea și, ca atare, neliber. Căzut pradă unei iluzii, se pierde pe sine. Încearcă cu disperare să se apropie de imagine și să se contopească cu ea. Ceea ce se descrie este lupta imposibilă pentru atingerea Idealului, împlinirea unei iubiri perfecte, dorul de nestins după fuziunea cu un altul, adicția ca patologie a lui „a nu avea destul" și a lui „să nu te poți opri". Ca orice adicție, și cea a lui Narcis sfârșește în singurătate și moarte.

Într-una dintre cele șapte versiuni ale mitului nu adicția, ci extrema intoleranță la frustrare, sensibilitatea patologică sunt responsabile pentru sfârșitul său. În timp ce Narcis își adâncea privirea în oglindă, nemaisăturându-se să se admire, o frunză căzu pe apă tulburându-i suprafața. A fost suficient pentru a-l mâhni nespus pe Narcis, ceea ce curând îi aduse moartea.

Povestea lui Narcis este atemporală. Ceea ce de sute de ani este descris drept narcisism este o caracteristică umană centrală, un factor definitoriu al lumii noastre psihice. Autoadicția, extrema vulnerabilitate și lipsa empatiei au existat cu mult înainte de apariția mitului și vor însoți de-a pururi dezvoltarea umană. Este vorba, așa cum am menționat, despre o problemă de bază a existenței umane. Atitudinile narcisice sunt acum mai actuale ca niciodată, par a cuprinde întreaga societate, influențând-o. Hai să încercăm să transpunem mitul lui Narcis în timpul prezent:

Origine neclară, în orice caz înalta societate. Mama top-model, tatăl, director al unui celebru concern energetic, s-au cunoscut fugar. Aventura de o noapte a fost favorizată de alcool și alte abuzuri. Șeful peste tot și toate. Noul-născut, minunat, a fost numit de mamă Narcis. Preocupată de binele și soarta lui, mama a consultat opinia unor specialiști de la celebre institute de genetică. „Totul e în regulă câtă vreme nu cunoaște rezultatul", fu răspunsul. Toți erau vrăjiți de copilul-minune, băieți și fete de peste tot, chiar și Hollywoodul s-a arătat interesat. Nicio rezonanță, nicio emoție, nicio relație. „Probabil autist sau chiar borderline", fură de părere cei dezamăgiți. Numai Echo, tânăra actriță, avu curajul să se apropie de el. „Asta numai pentru că îl imită în toate", se spunea despre ea. Îndrăgostită fără scăpare, voia să-l aibă în totalitate. Speriat și panicat, el deveni iritabil: „Mai bine mort decât cu tine!" pare să fi țipat el. Rănită în dragoste, subnutrită, izolată, Echo își luă viața într-un final — din ea nu mai rămaseră decât filmele. „Îți urăm să ți se întâmple la fel, porc arogant ce ești!", s-ar fi scris pe Facebook.

La clubul de golf, obosit și transpirat, prima linie. Culme orgiastică, senzații necunoscute, mare explozie. Totul se cutremură, este grandios, insight profund și dragoste infinită: „Sunt unic și iubit fără măsură". Așa ceva nu se uită, nu poți renunța la senzație și ai vrea să o păstrezi pentru totdeauna. Mai mult și mai mult, linie după linie, săptămâni în șir. În rest nimic nu prezintă interes, nimeni și nimic. Nicio frustrare, numai dorință, dor adânc, climax final. Să nu încetezi niciodată, să nu ai niciodată de ajuns. Mai repede, mai intens, mai fierbinte. Corpul pulsează, organele trepidează, creierul explodează. S-a terminat.

Cele patru „E"-uri capitale sau ce este narcisismul?

Ce este narcisismul? De obicei, prin acest termen înțelegem egoism, egocentrism, aroganță, dar și excesivă vulnerabilitate, iritabilitate și neînduplecare. Există un narcisism sănătos și unul bolnav, unul normal și altul patologic. Se vorbește despre narcisismul compensatoriu și cel amoros, lipsit de caracter sau fanatic, elitist sau pasiv-agresiv, impetuos sau modest. În psihoterapie se face diferența între reacțiile narcisice pe care le cunoaștem cu toții, dezvoltări narcisice care își fac apariția de obicei odată cu o carieră de succes și personalități narcisice, în cazul cărora oamenii sunt afectați de narcisism în profunzime.

În limbajul de zi cu zi, prin narcisism se înțelege amor propriu, exagerarea propriei valori și egoism. În scrierile de specialitate se pune accent pe vulnerabilitatea excesivă, expresie a unei stime de sine fragile. Într-adevăr, structurile narcisice sunt foarte complexe și conțin, pe lângă egoism și o permanentă raportare la propria persoană, încă două elemente esențiale: vulnerabilitate nemăsurată sau sensibilitate excesivă și lipsa empatiei.

Narcisismul nu este numai egoism și aroganță, iubire de sine și superioritate. El este mai mult decât mândrie și lăcomie, decât vanitate și orgoliu. El cuprinde, pe lângă raportare la propria persoană și credință în propria grandoare, o mare sensibilitate bolnăvicioasă și vulnerabilitate, lipsa empatiei pentru ceilalți și

o permanentă tendință de disprețuire a celorlalți. Numai punând împreună aceste componente care se regăsesc în fiecare narcisic într-o măsură mai mare sau mai mică, putem obține o imagine corectă a acestei tulburări. Ca atare, la o privire profundă, dincolo de aparențe, descoperim că fenomenul analizat conține patru componente:

- Egocentrismul
- Reacții emoționale exagerate la ofense minore (vulnerabilitate patologică)
- Deficit de empatie
- Respingerea explicită a valorii celorlalți

În funcție de tipologie, în prim-plan se află una dintre aceste caracteristici: egocentrismul în narcisismul (încă) normal, vulnerabilitatea în narcisismul nevrotic, devalorizarea celorlalți în narcisismul patologic și deficitul de empatie în toate formele. În narcisism, echilibrul fin dintre încrederea în sine și egoism, empatie și dispreț, sensibilitate sănătoasă și vulnerabilitate, ca și între sentimentul propriei valori și valoarea celuilalt este puternic perturbat. În funcție de forma tulburării narcisice, apare în prim-plan una dintre aceste patru trăsături de caracter fundamentale, care influențează gândirea, simțirea și acțiunile narcisicilor.

Ca în cazul tuturor tulburărilor psihice, determinante sunt gravitatea și gradul de manifestare. Și aici otrava este rezultatul unei dozări deficitare. Un narcisism sănătos poate întări personalitatea, în timp ce unul patologic poate fi considerat o încercare de supracompensare a unor complexe de inferioritate: la suprafață sigur și sfidător, în interior temător și fragil. Narcisismul patologic poate transforma oamenii în delincvenți și infractori, câteodată chiar în criminali în serie sau în masă.

În cazul dominației egoismului, vorbim despre narcisismul normal. Dacă vulnerabilitatea se află în prim-plan, putem vorbi

despre un narcisism patologic sau nevrotic. Cel în cauză se caracterizează printr-o hipersensibilitate generalizată. Dacă incapacitatea de a se acorda emoțional cu ceilalți se manifestă mai pregnant, avem de-a face cu o formă de psihopatologie. În fine, dacă valoarea de sine a narcisicului se clădește pe disprețuirea, subminarea, sabotarea celorlalți, este vorba despre cea mai gravă formă, narcisismul malign.

În toate formele de narcisism, cele patru elemente „E" joacă într-o măsură mai mică sau mai mare un rol, principal sau secundar. Nu putem echivala narcisismul cu egoismul în stare pură sau cu sensibilitatea patologică. În cazul în care vorbim exclusiv de o lipsă de empatie, putem să ne gândim la o tulburare de personalitate serioasă, dar nu neapărat la narcisism. Permanenta devalorizare a celorlalți reprezintă un comportament extrem de deranjant și frapant, dar care în lipsa unei structuri egocentrice și a unei vulnerabilități extreme, nu poate reprezenta o tulburare narcisică în adevăratul sens al cuvântului. Cineva care este darnic, dar în același timp are un talentat deosebit de a acumula lucruri, nu devine prin aceasta narcisic. Ironicii și cinicii care fac haz și de ei înșiși și care găsesc căi de a răspunde pe măsură înțepăturilor răutăcioase ale celorlalți sunt departe de patologia narcisică.

***

„Eu, mai Eu, cel mai Eu"- este principiul de viață al narcisicului. **Egoismul** este o atitudine conștientă și asumată, care constituie într-adevăr nucleul egocentrismului, dar nu poate fi confundat cu acesta. Egoismul, ca formă de „dependență de propriul eu" sau „autoadicție", definit câteodată în mod greșit ca „iubire de sine", presupune și o atitudine caracterizată prin lipsă de scrupule, centrată exclusiv pe propriile interese. Întrucât Eul este plasat peste orice altceva, iubirea de sine este opusul altruismului (al uitării de sine) și al solidarității. De egoism putem vorbi însă numai atunci când individul se gândește exclusiv la

propriul său avantaj, deși ia în calcul dezavantajele pe care le creează celorlalți, acționând în acest fel. Pe bună dreptate se vorbește despre „mentalitatea de coate ascuțite". Sentimentele și interesele celorlalți nu sunt considerate de către cel care se iubește pe sine ca fiind vrednice de atenție sau ca având egală îndreptățire cu ale sale. Având în vedere că, în principiu, aproape orice comportament uman servește satisfacerii propriilor nevoi și, în esență, propriilor foloase, termenul ar trebui analizat cu multă grijă.

Trebuie să avem permanent în vedere faptul că narcisismul este considerat un comportament infantil, ceea ce este pus pe seama unei dezvoltări deficitare a creierului copilului. Acesta încă nu este suficient maturizat pentru a putea lua o decizie corectă.

Erich Fromm atrage atenția asupra „zidului invizibil" pe care omul narcisic l-a ridicat în jurul său: *„El este totul, lumea nu există — sau mai exact spus, lumea este el"*.

Egocentrismul este mai cuprinzător decât egoismul. El presupune incapacitatea de a privi lucrurile din perspectiva celuilalt, de a face schimb de roluri. După psihologul elvețian Jean Piaget, specializat în cercetarea dezvoltării umane, incapacitatea copilului de a diferenția între Eu și realitatea externă duce la o prioritizare a perspectivei proprii, care influențează ca atare întreaga percepție, reprezentare, gândire și comportamentul. Neegalată în precizie, dar totodată extrem de amuzantă (prin autenticitate) este definiția comportamentului și atitudinii egocentrice dată de cel ce s-a autointitulat „cel mai mare boxer al tuturor timpurilor", Muhammad Ali, figură emblematică a egocentrismului narcisic, figură care a marcat începutul unui secol narcisic: *„Nu știu întotdeauna cu exactitate despre ce vorbesc, dar știu că am întotdeauna dreptate"*.

Egocentricul îi raportează pe semenii săi și acțiunile acestora mereu la sine și la propriile sale perspective, el se consideră măsura tuturor lucrurilor, a întregii lumi.

Domnul doctor in psihologie N, prototipul celui care se imaginează expert recunoscut în lumea întreagă, își expunea opiniile despre lume și Dumnezeu, despre modul în care funcționează totul în psihicul uman. Declarațiile sale din presă erau extrem de impresionante, aparițiile în instanțele de judecată, ca expert, foarte convingătoare. Expresia sa preferată și permanent utilizată era: „Stadiul actual al științei este următorul..." Deși nu publicase nicio lucrare științifică și nu participase la niciun congres de specialitate, nu părea să aibă nici cea mai mică incertitudine cu privire la propria sa competență. Se prezenta drept cercetător, specialist în toate, reprezentant al științei. Mai târziu s-a dovedit că singura sa operă academică, lucrarea de doctorat, era un plagiat.

Egocentricul este convins de sine, de atitudinea și opiniile sale. El nu poate diferenția și nici relativiza. Niciodată nu îl chinuiește vreo îndoială în legătură cu corectitudinea părerilor, valoarea gândurilor, unicitatea capacității de analiză și înțelepciunea evaluărilor sale. Nicio altă opinie nu poate sta alături de a sa. Luarea în considerare a celor două fețe ale unei monede sau a mai multor aspecte ale unei probleme îi este necunoscută. Decizia sa este absolută și incontestabilă. Narcisicul nu spune „Nu prea mi-a plăcut mâncarea", ci „Mâncarea a fost proastă". Într-o discuție aprinsă despre o operă de artă modernă, unde în general opiniile pot fi foarte diversificate, nu se obosește să caute argumente diferite și niciodată concluzia sa nu este de genul: „Îmi place această pictură", ci „Pictura e bună". Alte păreri nu sunt tolerate. Egocentricul gândește absolutist, el are întotdeauna dreptate, cunoașterea sa este deplină, convingerile sale, singurele valabile, decizia sa de necontestat și, mai presus de toate, nu tolerează nicio contrazicere. Este vanitos și pregătit să lupte prin toate metodele pentru a-și apăra opinia:

Doi psihoterapeuți din școli diferite — un psihanalist și un reprezentant al psihodramei — discută despre un pacient și ajung să

se certe. Nu puteau să cadă de acord asupra diagnosticului, aveau ipoteze diferite cu privire la patologie și sugestii de tratament divergente. Fiecare făcea apel la propria metodă, referindu-se la ea ca fiind singura convingătoare, și desconsidera teoriile celuilalt. Din ce în ce mai înfuriați, fiecare îi nega celuilalt competența profesională. Când disputa ajunse într-un punct culminant, analistul țipă: „Încetați cu asta, altfel o să vă analizez imediat!" Specialistul în psihodramă amenință la rândul său: "Luați-vă cuvintele înapoi, altfel vă oglindesc de îndată comportamentul pueril!"

Aproape nicăieri nu este narcisismul mai fervent cultivat decât la cei care pretind că îl pot vindeca. Termenul de „semnul terapeutului" utilizat frecvent de către cei din domeniu, pare să aibă în vedere mai puțin pacienții, cât mai ales pe cei care se reprezintă vanitos într-un astfel de cadru.

Mai puțin evidentă este **raportarea** patologică **la propria persoană**. Nesiguranța adânc înrădăcinată într-o stimă de sine scăzută, permanenta frică de disprețul celorlalți și neîncrederea în sine determină o concentrare excesivă și o sensibilitate exacerbată față de orice posibile atacuri. Peste tot se suspectează nedreptățire, lipsă de afecțiune, ostilitate. Situațiile nedramatice sunt interpretate panicard în timp ce generalizările sunt mereu raportate la propria persoană. Această atitudine extrem de egoistă are drept consecință o neîncredere majoră și câteodată interpretări delirante. Atunci când îți imaginezi peste tot și întotdeauna numai pericole, acest lucru poate duce la psihoză.

Specific atitudinii egocentrice a narcisicului este modul în care interpretează toate situațiile, analizele și răspunsurile numai prin raportare la un sens exclusiv centrat pe Eul său. Dacă la o adunare societară este lăudată întreaga echipă, numai lui i se adresează de fapt laudele. Dimpotrivă, critica este distribuită cu aceeași ușurință tuturor celorlalți. Dacă la o întâlnire de lucru performanța sa este evaluată diferențiat, prin analizarea distinctă a calităților și defectelor, egocentricul are o capacitate unică de

a auzi numai ceea ce este pozitiv pentru persoana sa. Restul este respins în mod firesc, chiar și descrieri neutre sunt deviate. Dacă ceva miroase chiar și de departe a critică, fie ea și fină și bine intenționată, ea este automat ignorată și pusă la pământ.

Percepția narcisică funcționează ca un scanner programat exclusiv pe întărirea Eului. Întreaga sa sensibilitate este concentrată numai asupra recunoașterii, laudelor și atenției flatante, și funcționează după principiul „totul sau nimic". Totul se învârte mereu în jurul propriei persoane și al propriului avantaj. Minunată expresie își găsește acest principiu în calamburul: „Toată lumea se gândește la sine numai eu mă gândesc la mine!"

Neîncrederea în sine se exprimă cel mai clar în **vulnerabilitatea** extremă, specific narcisică. Urmăriți încă din copilărie de panica de a nu fi suficient de buni sau de a nu primi suficient de multă hrană emoțională, narcisicii se feresc mereu de orice posibilă neglijare emoțională, trăind în frica de a nu fi criticați, mustrați sau nedreptățiți.

Orice formă de critică, chiar dacă este îndreptățită și obiectivă, le zdruncină în profunzime Eul, punându-și amprenta definitoriu în memorie. Ea țintește punctul cel mai sensibil și retrezește cele mai adânci temeri: de a nu fi excepțional, unic, mai bun decât toți ceilalți. Chestionarea permanentă, în opoziție cu admirația necondiționată, este otravă pentru sufletul său și trebuie înăbușită în față. Narcisicul este singurul în măsură să stabilească cum poate fi definită critica, având în vedere că singura opinie care contează în ultimă instanță este a sa. Critica nu reprezintă numai o altă părere, ci, în egală măsură, prea puțină admirație, entuziasm, aprobare sau aplauze.

Critica este trăită ca o retragere reală sau imaginată a recunoașterii, admirației sau iubirii. Din incertitudinea permanentă și frica adânc înrădăcinată a narcisicului se naște o atitudine defensivă încremenită, care se opune oricărei forme de critică: „Cum ar putea cineva să își permită să îmi facă asta, să mă aprecieze atât de puțin, să mă jignească astfel? Cum pot fi neglijat în

așa hal? Cum este posibil să îmi fie ignorate sentimentele?" sunt întrebările sale obsesive. Ceea ce este perceput ca fiind jignitor, este trăit cu un afect din ce în ce mai mare. În sensibilitatea sa bolnăvicioasă, chiar și neacordarea unor privilegii, respectiv un tratament normal, nediferențiat, sunt considerate ca fiind atroce.

Soția vine, împotriva voinței ei, cu soțul la o terapie de cuplu. Soțul povestește că, de două săptămâni, soția sa nu mai scoate niciun cuvânt, nu reacționează la niciuna din încercările sale de a lega o conversație și nu îi răspunde la nicio întrebare. În zadar a încercat în nenumărate rânduri să lege o conversație. Degeaba a întrebat-o când umil, când amenințător și în final țipând, care este motivul tăcerii ei. Soția îl ignora, tratându-l ca și cum nu ar fi existat. El este disperat, se simte complet neajutorat, e cu nervii la pământ.

Terapia înainta cu greu, discuțiile între parteneri se dovedeau imposibile. În primele două ședințe, în mod demonstrativ jignită și vizibil reținută și față de terapeut, femeia se încăpățâna să se izoleze în mutism. După nenumărate încercări și o așteptare îndelungată, ea explodă brusc: „Sunt jignită pentru că m-ai jignit. Cum ai putut să îndrăznești să taci timp de două ore după ultima noastră ceartă?"

Istoria sensibilității și vulnerabilității este aceeași cu istoria umanității. Exemplele cele mai edificatoare le găsim în biografiile artiștilor. Celebre sunt reacțiile ofensate ale compozitorului Robert Schumann. Caracterizat printr-o labilitate psihică accentuată, acesta se simțea adesea profund jignit atunci când se vedea pus în umbră de succesul concertelor soției sale, Clara Wieck, una dintre cele mai apreciate pianiste ale epocii. Pe când Clara era sărbătorită ca urmare a unui turneu în Rusia, el nota în jurnalul său: „*Ofense insuportabile și, pe deasupra, și comportamentul Clarei*". Extrem de tensionat, paralizat de anxietate, depresii profunde și somatizări, Schumann sfârși prin a nu mai putea cânta

la pian. După ce Clara, în urma unui concert în Oldenburg, fu invitată singură la o recepție la Curte, de care se arătă extrem de încântată, el notă în jurnal: *„Gândul propriei mele poziții nedemne în astfel de situații mă mâhnește nespus."* Călătoria fu întreruptă, deveni dependent de alcool și incapabil de vreo activitate creativă. Majoritatea psihiatrilor care l-au tratat pe Robert Schumann au pus pe seama aceleiași intoleranțe la frustrare decompensările sale psihotice de mai târziu și încercarea de suicid, care l-a ținuit pentru mult timp în clinici psihiatrice (în ziua de Lăsata Secului a anului 1854 el s-a aruncat în Rin, nu înainte de a-și arunca verigheta în vâltoare).

Poetul Heinrich von Kleist este considerat la rândul său un exemplu marcant de sensibilitate patologică. Cu nuvela sa, *Michael Kohlhaas*, o capodoperă despre căutarea dreptății, autorul a reușit să facă o analiză detaliată a vulnerabilității umane. Nuvela descrie în termeni psihologici elaborați transformarea unui om corect și cinstit într-un tâlhar și criminal, în urma unui șir de nedreptăți și ofense.

În piesa de teatru *Das Kätchen von Heilbronn*, Kleist abordează dragostea de sine. În studiul critic intitulat *Kleist und die menschliche Kränkbarkeit* („Kleist și vulnerabilitatea umană"), Wolfgang Schmidbauer aduce argumente convingătoare conform cărora inteligența sa strălucitoare i-a permis lui Kleist să compenseze lipsa unei oglindiri empatice corespunzătoare în copilăria mică, precum și afectarea traumatică a valorii de sine. El desemnează *„prăbușirea abruptă, de multe ori autodistructivă a idealizării în devalorizare"* care afectează atât persoane admirate și adorate, cât și opere de artă sau sisteme politice, drept unul dintre semnele distinctive cele mai caracteristice ale unei personalități narcisice. Kleist descrie extrem de impresionant această stare de spirit într-o scrisoare, cu unsprezece zile înainte de sinuciderea sa:

„...sufletul meu este atât de rănit, încât aș putea spune că, atunci când scot capul pe fereastră, mă doare lumina care

scânteiază deasupra-mi. Unii ar considera asta exagerat și bolnăvicios; ... având în vedere că, încă din copilărie frumusețea și virtutea m-au însoțit neîntrerupt în viață și în scris, am devenit atât de sensibil, încât simt cea mai mică dintre ofensele cărora le este supusă simțirea oricăruia dintre oameni pe această lume, ca fiind de două sau chiar trei ori mai dureroasă."

Lipsa empatiei este o altă trăsătură centrală a oricărei tulburări narcisice.

Empatia, puntea către inimă, capacitatea de a se pune fără rezerve în pielea altora și de a le putea trăi în mod activ emoțiile și gândurile, este condiția oricărei comunicări umane bune. Numai prin empatie este posibilă înțelegerea, acceptarea punctului de vedere al celuilalt, evitarea conflictelor și grija pentru celălalt. *„Empatia este acea trăsătură de caracter care poate schimba lumea"* este una dintre cele mai cunoscute fraze ale lui Barack Obama.

Lipsa de empatie poate fi văzută ca un produs secundar al unei atitudini extrem de egocentrice. Atunci când toată atenția și grija sunt îndreptate asupra propriei persoane, pentru ceilalți nu mai rămâne nimic. Din perspectiva psihologiei abisale, empatia deficitară izvorăște din dezamăgirile și traumele copilăriei. Copilul a cărui lume afectivă a fost puternic afectată a omorât în sine toate emoțiile, pentru a putea suporta umilințele. Din păcate, mai târziu, lipsa de empatie se reflectă în toate domeniile, chiar și în cele dezirabile și pozitive. Lipsa de empatie corespunde unei inteligențe emoționale imature, nedezvoltate.

Cunoaște narcisicul compasiunea? Cel mai uman dintre toate sentimentele, care presupune empatie, dragoste față de oameni, capacitatea de a suferi și a simți alături de ei? Termenul de compasiune nu are nevoie de traducere sau explicații. Compasiunea se autodefinește și înseamnă să îl poți înțelege și accepta pe deplin pe celălalt, să te poți transpune în el, să îi preiei emoțiile, să le trăiești. Compasiunea nu este posibilă fără iubirea pentru alte ființe, oameni, animale, natură. Teologii spun că numai

dragostea pentru Dumnezeu este lipsită de compasiune, întrucât în ființa dumnezeiască nu există suferință și Dumnezeu nu are nevoie de compasiune.

„Ziua de lucru a managerului fu întreruptă în cursul dimineții de un incident neplăcut. În timp ce parca cu spatele, nu a observat o femeie în vârstă care mergea în baston și a acroșat-o, provocându-i căderea. Aceasta suferi o ruptură de col femural, devenind dependentă de îngrijiri medicale permanente. Astfel, din cauza comportamentului neglijent al managerului, viața femeii se schimbă radical, în mod negativ, pentru tot restul vieții ei. Managerul își informă de îndată avocatul despre acest caz, spunându-i că nu vrea să mai fie deranjat de această problemă. Nu i-a trimis femeii nicio scrisoare de scuze, nicio vorbă bună sau o floare în spital. Atunci când avocatul îl informă despre valoarea prejudiciilor, tratamentele necesare și gravitatea stării femeii, managerul răspunse: „Bătrânica asta îmi ține în loc afacerile. Și, acum, și telefoanele tale. Poveștile astea despre oameni bătrâni nu mă interesează deloc, asta e treaba ta. Scutește-mă, deci, de toată tevatura, nu vreau să mai aud nimic despre chestiunea asta!"

Compasiunea nu îi este complet străină narcisicului, posibilitățile sale sunt însă extrem de limitate. O empatie autentică nu îi este accesibilă. El disociază emoția compasiunii tratând-o ca pe un „lucru" pe care îl poate găsi și folosi. Compasiunea se manifestă la narcisici la un nivel superficial, fără o profunzime sau emoție autentică. Dacă un narcisic are compasiune sau manifestă compasiune, atunci el o face ca și cum ar fi un act de caritate, un gest nobil datorat personalității sale formidabile.

Compasiunea sănătoasă nu trebuie să se lase arsă de propria sa flacără, pentru că atunci nu ar mai avea niciun alt sens, decât unul în sine. Suferința celui care se prăbușește la pământ, din cauza tristeții reale sau percepute a acestei lumi, are un caracter jalnic, masochist ba, chiar, de-a dreptul narcisic. Compasiunea

ca scop în sine nu consolează, nu vindecă și nu ajută. Atunci când Friedrich Nietzsche, un dușman declarat al compasiunii, s-a aruncat de gâtul unui cal în Torino, plângându-i suferința, nu a fost o acțiune motivată filosofic, ci mai degrabă o prăbușire psihică, simptom al bolii sale neurologice.

Compasiune autentică nu pot avea decât cei care au conștiință, siguranță de sine și un Eu puternic, întrucât altfel întreg potențialul emoțional este saturat de propriile probleme și de autocompasiune. Abilitatea de a fi empatic este, ca atare, expresia unei personalități mature și sigure de sine. Înțeleasă astfel, compasiunea este unul dintre cele mai nobile sentimente, expresia celei mai înalte socializări și premisa pentru o societate cu adevărat „umană".

Narcisicul are un nivel foarte înalt de compasiune, însă exclusiv față de sine. Mult timp, el evită exprimarea unui astfel de sentiment, pentru că a face altfel ar însemna să accepte că are o slăbiciune. Atunci însă când nu mai poate rezista, se scufundă cu totul în autocompătimire, punându-și în scenă suferința, frustrarea și înfrângerea ca într-o dramă de excepție.

Roger N, pe atunci profesor de tenis și animator, se plimba pe drumuri de țară cu frumoasa sa soție, la volanul unui Cabrio decapotabil, disprețuind enervat rugămințile repetate ale soției de a merge mai atent. În final, cei doi au ajuns să se certe violent, prin urmare Roger apăsă și mai tare pedala de accelerație și s-a întâmplat ceea ce trebuia să se întâmple. În timp ce el scăpă aproape neatins din mașina care se rostogoli de câteva ori înainte de a se face praf, soția sa suferi mai multe fracturi și nenumărate tăieturi pe față. După un tratament intensiv, nenumărate operații și cure de reabilitare prelungite, ea a rămas cu dureri cronice și limitări de mișcare, dar ceea ce era cel puțin la fel de neplăcut, cu cicatrici adânci pe față. Roger consultă un terapeut, se arătă distrus și își deplânse soarta tristă, după care începu să plângă

deznădăjduit. Întrebat de motivul prăbușirii sale psihice, el nu menționă probleme de conștiință, vinovăția sau compasiunea pentru soția sa, ci faptul că: „Este îngrozitor să fiu alături de o femeie de care să îmi fie rușine."

Atunci când narcisicul nu se mai poate feri de un atac, dacă este doborât de o boală sau de o lovitură de destin, pe scurt, dacă la un moment dat nu mai poate găsi o soluție grandioasă la o problemă, el se scufundă cu totul în cea mai profundă autocompasiune. Cum poate cineva numai să îndrăznească să fie atât de neatent cu mine, să se joace cu sentimentele mele, să mă disprețuiască în așa hal? De ce tocmai eu, se întreabă el atunci se abat asupră-i lovituri ale sorții sau boli; cum este posibilă atâta nedreptate? De obicei mărunțișurile care nu pot fi schimbate îl zdruncină adânc și sunt trăite ca niște adevărate catastrofe. Pe cât de incapabil este să sufere alături de altul, pe atât de exagerat își plânge de milă. Caracteristicile și greutatea suferinței sale îl ridică din nou din mulțime și îi dau sentimentul că este unic în durerea sa.

În fine, cel de-al patrulea mare „E", **excluderea explicită a oricărei valori a celorlalți** se bazează pe un mecanism psihic specific. Spre deosebire de reacțiile narcisice „normale", care servesc propriei valorizări a sinelui, cel care disprețuiește rămâne exact așa cum este: un om mediocru prin excelență, un biet „șoricel gri" ce rămâne nevăzut. Întrucât ar vrea și el să le fie superior celorlalți, își creează o poziție privilegiată prin strivirea celorlalți. Prin disprețuirea celorlalți, narcisicul se valorizează pe sine. Astfel, în ciuda faptului că este chior, el rămâne rege printre orbi. Elementul devalorizator îi conferă narcisicului un caracter urât. Distructivitatea menită să salveze propria stimă de sine îi lovește inevitabil pe toți cei din jur. Disprețul se manifestă sub forma învinovățirii, hărțuirii și cinismului. Cea mai dramatică formă o atinge la sadici, criminali in serie și dictatori malefici. Dar nu numai:

Domnul și doamna K împărtășeau o profesie comună — psihologia și o viață de cuplu relativ fericită. Ambii erau considerați experți în delincvența juvenilă. Câteodată, cooperarea fructuoasă a celor doi era perturbată în mod sensibil de o ambiție și o invidie profesională accentuată. Atunci când soția sa a dat un interviu televizat despre huliganismul tinerilor, soțul a fost extrem de deranjat. El a convocat o ședință a colaboratorilor săi, punând sub semnul întrebării profesionalismul ideilor expuse de soția sa în interviu; în punctul culminant al discuției el a afirmat: „La următorul interviu televizat o să discuți cu reporterul L." — „Cum așa, L.?", întrebă perplexă soția. „Pentru că este specializat în arheologie." fu răspunsul jumătății sale mai bune (în sensul narcisic al cuvântului).

Disprețuirea celuilalt este cel mai reprezentativ exprimată în lumea modernă a afacerilor. Reorganizarea (însănătoșirea) unei afaceri prin disponibilizarea angajaților nu înseamnă altceva decât concedierea cu sânge rece a unui mare număr de angajați. Simpla referire la însănătoșire sugerează că oamenii sunt ceva bolnav și deranjant, de care o afacere trebuie „vindecată". Acest mod de gândire este completat de termenul de „disponibilizare" care nu înseamnă altceva decât distrugerea unor existențe profesionale și a fundamentului economic al unor familii.

Vă veți întreba poate acum, stimați cititori și cititoare, ce se întâmplă cu iubirea de sine. Doar ea este considerată îndeobște esența unei tulburări narcisice! La o privire mai atentă putem, însă, constata că narcisismul nu are nimic în comun cu iubirea de sine și nici cu dragostea în general. Narcisicul nu iubește cu adevărat, ci numai superficial și de formă, nu cu trăiri de profunzime. Sentimentul dragostei îi este străin, atât pentru altul, cât și pentru sine. Erich Fromm, cel care a scris atât de mult despre psihologia iubirii și despre narcisism, o spune atât de convingător:

„Ce este valabil pentru cei obsedați de propria persoană este valabil și pentru oamenii narcisici. Interesul general al acestora este mai puțin să se apropie de lucruri, cât să se admire pe sine. La o primă privire, acești oameni par a fi îndrăgostiți de ei înșiși; în realitate, însă, nu pot să se suporte și nu fac decât să compenseze cu narcisism și autovenerație o lipsă fundamentală de iubire de sine. Freud spunea că narcisicul își retrage iubirea de la ceilalți și o investește în sine. Prima parte a acestei afirmații este corectă, însă a doua parte este o falsă impresie. El nu îi iubește pe ceilalți, și nici pe sine."

Erich Fromm, *„Die Antwort der Liebe"*

Frumoasa înrudire narcisică sau aroganță, vanitate, isterie și lăcomie

Președintele unui institut de științe economice participa la prelegerile unui celebru conferențiar recunoscut internațional. Spre surprinderea tuturor, nu a luat loc în primul rând, pe scaunele rezervate invitaților onorifici, ci la mijloc, printre studenți. Agitați, asistenții lui, desemnați de el în genere ca „entuziaști slugarnici" se grăbiră să îl invite să stea pe scaunele din față. Fără a fi iritat în vreun fel, profesorul răspunse: „Primul rând este acolo unde stau eu!"

Narcisicii par foarte aroganți și adesea chiar sunt. În evaluarea lor exagerată de sine, își iau o atitudine mai mereu superioară și sfidătoare, care le conferă o strălucire proprie, asigurându-le totodată distanță socială. Aroganța în sine nu este echivalentă cu narcisismul, dar este înrudită îndeaproape cu acesta.

Aroganța, în semnificația sa inițială, nu are legătură cu un curaj deosebit, ci face trimitere mai degrabă la superioritate, o stare de spirit înaltă*.

---

* Joc de cuvinte intraductibil între *Hochmut* (aroganță), *Mut* (curaj) și *Gemüt* (stare de spirit, dispoziție). (N.t.)

În mitologia greacă, Hybris, autosupraestimarea, joacă un rol central. Hybris era o nimfă, una dintre nenumăratele iubite ale zeității supreme din Olimp, Zeus însuși, cu care l-a procreat pe semizeul Pan. În această legendă se reflectă viciul și lăcomia puse în legătură cu termenul de Hybris. În primul rând, însă, Hybris înseamnă constrângere și insolență. Trufia oamenilor declanșează tragedii și este pedepsită fără milă de zei. Asta a pățit și Prometeu care, într-un acces de supraestimare narcisică, le-a adus oamenilor focul, motiv pentru care, ca maestru spiritual și mecena al umanității, a trebuit să sufere chinuri îngrozitoare. Mai marele tuturor zeilor, Zeus l-a prins și l-a legt de o stâncă în munții Caucaz, unde ficatul veșnic regenerat al nemuritorului a devenit hrană zilnică pentru vulturi. La fel s-a întâmplat și în cazul satirului Marsyas care, convins de virtuozitatea unică a flautului său, l-a provocat pe zeul artelor, Apollo, la o înfruntare muzicală, în care a fost învins; ca pedeapsă pentru îndrăzneală, învingătorul a ordonat ca, din cauza trufiei sale, necugetatul să fie atârnat de un copac și jupuit de viu. Nici pețitorii Penelopei, soția lui Ulise, nu au avut o soartă mai bună. Hybrisul lor s-a răzbunat, toți au fost trași la răspundere de Ulise și omorâți. Trufia, îndrăzneala și sacrilegiul duc la prăbușire și la moarte, pentru că zeii nu tolerează când cineva vrea să li se asemene. Hybrisului uman îi va pune capăt întotdeauna Nemesis, răzbunarea dreaptă dumnezeiască. Nu se întâmplă oare la fel și cu narcisicii?

Caracterul seducător, dar și periculos și ruinător al lui Hybris și Nemesis, de la aroganță la prăbușirea profundă își găsesc expresii nenumărate în contemporaneitate: Hybris este numele unui producător de software și al unei case de discuri totodată. Nemesis, descrisă azi mai degrabă ca „spirit al dreptății echitabile și gratificante", dă titlul unor romane polițiste și științifico-fantastice, unor piese de teatru și filme, fiind însă și nume de cod pentru operațiuni militare.

Patriarhi și teologi ai Evului Mediu au analizat mândria și aroganța și au încercat sa dea o definiție mai modernă narcisismului.

În secolul 4, călugărul creștin Evagrie Ponticul s-a retras în deșert renunțând la toate onorurile bisericești. În singurătate, el a descris „cei opt demoni" ai psihicului uman: îndestularea, indecența, dorința de înavuțire, mânia, melancolia, lenea, fuga după slavă deșartă și mândria. În opinia sa, păcatul de moarte al vanității ar fi compus din mândrie (Superbia) și dorința de slăvire (Gloria). În cele două atitudini se regăsesc rădăcinile aroganței și lăudăroșeniei.

Aroganța nu mai este inclusă în catalogul păcatelor contemporane. Atunci când postul de radio britanic Radio 4 își provocă ascultătorii să întocmească o listă a păcatelor moderne, din cele șapte păcate de moarte ale creștinismului numai lenea s-a menținut conform standardelor actuale. Acesta nu poate fi decât un indiciu clar al spiritului timpului actual, în care aroganța și superioritatea sunt văzute mai degrabă ca virtuți, decât ca defecte. Interesant este, însă, că aceiași ascultători au calificat egoismul, deci narcisismul, ca fiind capul de listă al celor mai teribile păcate ale timpului și societății noastre, înaintea ipocriziei, indiferenței, intoleranței, ignoranței, înșelăciunii, risipei, cruzimii și cinismului.

Putem trage mai multe concluzii: dacă aroganța este păcat de moarte din perspectivă teologică, narcisismul poate fi definit pe drept cuvânt păcatul de moarte al psihiatriei. În concepția modernă, narcisicul trăiește într-o permanentă autodepășire, fie pentru că se consideră superior tuturor celorlalți, fie pentru că se menține în mediocritate, dar îi disprețuiește și oprimă constant pe ceilalți. În ambele cazuri, el iese in evidență și se vede ca o persoană distinsă, importantă, superioară.

Trufia este însă pentru narcisic cel mai mare pericol, ducându-l cel mai adesea la pieire. Ăsta pare a fi și înțelesul „Pildelor lui Solomon" (16:18) din Vechiul Testament: „Înaintea prăbușirii merge trufia și semeția înaintea căderii.". Și în ziua de azi aroganța și îngâmfarea duc la conștientizare bruscă și prăbușire. Filosoful Karl Popper a descris legătura noastră cu natura, mediul

înconjurător, resursele și modul de alcătuire al acestei lumi după cum urmează: *„Hybrisul care ne tentează să aducem raiul pe pământ ne ispitește și să transformăm o lume bună într-un infern"*. În lumea modernă, a fost creat termenul de „Sindromul Titanic" pentru a desemna aroganța narcisică. Este vorba despre „un sentiment al propriei intangibilități" pus în legătură cu pretins intangibilul Titanic, scufundat în 14 aprilie 1912. În sentimentul narcisic al trufiei și aroganței, pericolele reale nu mai sunt percepute, fiind refulate în întregime ca într-un „dans până la apocalipsă". Cum altfel poate fi înțeleasă relația noastră cu lumea și resursele ei naturale? Cum altfel ar putea fi interpretat cazul unui doctor fumător care își avertizează pacienții asupra riscurilor fumatului, explicând în detaliu riscurile de cancer și infarct?

***

Isteria se află în legătură strânsă de rudenie cu narcisismul. Am putea vorbi chiar despre o soră geamănă. Din păcate, acest termen de specialitate, având inițial o semnificație mai degrabă neutră, a căpătat cu timpul un înțeles negativ. În momentul de față desemnăm un comportament colorat afectiv sau o apariție accentuată ca fiind isterică, adică exagerată atât în sens pozitiv, cât și în sens negativ, un mod excesiv de a se prezenta în fața altora, precum și încercarea de a se pune pe sine în centrul atenției.

În cazul isteriei nu avem însă de a face cu un deficit al personalității, ci cu o tulburare nevrotică caracterizată printr-un tablou de manifestări corporale extrem de complexe, fără bază organică. Tulburările isterice au cunoscut o culme în vremurile în care încă nu se puneau diagnostice medicale exacte și când orice suferință putea fi considerată drept condiționată isteric, de la paralizii la orbire, de la tulburări emoționale la orice fel de dureri. Conceptul medical de isterie s-a dezvoltat inițial în medicina din Grecia antică, plecând de la prezumția că uterul nesatisfăcut, Hysterixul, ar ieși din zona sexuală, fixându-se apoi la acele organe care exprimă cel mai bine conflictele adiacente. Ca atare,

tabloul clinic al isteriei a fost considerat ca fiind unul exclusiv feminin. Mai târziu au fost adăugate trăsături de personalitate suplimentare care au întregit tabloul histrionic (isteric): raportarea la propria persoană, dorința exagerată de recunoaștere și de a avea dreptate, exagerarea și cultivarea imaginii. Nu este oare asta descrierea perfectă a narcisismului?

În momentul de față, reacțiile isterice sunt considerate încercări de rezolvare a unor conflicte, care pot apărea la ambele sexe în egală măsură. Similar cu narcisismul, histrionismul se poate rezuma la unele reacții sau poate afecta întreaga personalitate. Ceea ce se numește astăzi „tulburare de personalitate histrionică" în clasificarea internațională a tulburărilor psihice se caracterizează printr-o prezență dramatică, aparițiii teatrale, exprimare exagerată a emoțiilor și afecte superficiale, sugestibilitate și comportament marcant seducător, printr-o permanentă căutare de senzații și dorința de a fi în centrul atenției. Histrionicii nu se simt bine dacă nu se învârte totul în jurul lor. În viața de zi cu zi, dar mai ales în terapie, prezintă simptome corporale pentru a atrage atenția asupra lor. Au un stil de vorbire exagerat și se pun în prin-plan traumatizându-se singuri.

Spre deosebire de narcisici, nu sunt atât de vulnerabili la ofense și sunt mai puțin preocupați de disprețuirea celorlalți. Istericii sunt mai ușor de suportat decât narcisicii și, deși pot cauza adesea nemulțumiri și supărări, nu induc atât de frecvent sentimente de vinovăție, respectiv de inferioritate, celorlalți.

***

Narcisismul este de asemenea înrudit cu **lăcomia**, în sensul de dorință acerbă de recunoaștere, posesie și putere, voluptate, dependență, așa cum se manifestă în avariție și rapacitate. Lăcomia nu se domolește odată cu dobândirea de faimă și avuții, ci devine din ce în ce mai insațiabilă și nemăsurată. Lacomul, spre deosebire de adictiv, nu își pierde controlul, nu îi este afectat creierul și se retrage din societate. Lăcomia nu este o boală,

ci o slăbiciune de caracter, nu este o dependență, ci o parte a personalității.

În ultimul timp, acest vechi păcat de moarte a cunoscut un puternic reviriment. Citim zilnic despre lăcomia managerilor și a pieților, despre dorințe de înavuțire infinite, despre lăcomia ca fundament al crizelor și nedreptății sociale. Pentru nesătul, ca și pentru narcisic, este de la sine înțeles să ceară mai mult decât poate să dea. Vorbim despre fețele monstruoase ale lăcomiei. Iisus Hristos și-a ridicat glasul împotriva lăcomiei zarafilor, Apostolul Paul a numit lăcomia „rădăcina tuturor relelor", iar catehismul a preluat-o în lista păcatelor capitale, alături de mândrie, desfrânare, mânie, îmbuibare, invidie și lene. Chiar și în viziune budistă, lăcomia este una dintre cele trei „otrăvi ale spiritului" alături de necunoaștere și ură.

În opinia multor sociologi, „descătușarea lăcomiei" este, ca și narcisismul, un trend social generalizat. Consumerismul actual nu mai este determinat de plăcere, ci de lăcomie. Neurologii pun în legătură cauzele lăcomiei cu o tulburare a unei părți a creierului — nucleus accumbens — responsabilă pentru „așteptarea recompensei" în care ar fi localizat "sistemul de căutare", „farul călăuzitor al stimulării". Dacă nucleul responsabil pentru echilibrul intern este afectat, tensiunea între frică și dorință devine insuportabilă.

Lăcomia nu are margini, câtă vreme există cineva care are mai mult. Într-o cercetare devenită celebră, informaticiana Ulriche Lechner a demonstrat pe baza mai multor teste că, la nevoie, oamenii preferă să câștige 100 000 EUR dacă ceilalți câștigă numai 50 000 EUR, decât să câștige 200 000 dacă ceilalți câștigă 300 000 EUR. Ca și la narcisici, există o singură frică: celălalt ar putea avea mai mult. Lăcomia este insațiabilă. Ea nu duce niciodată la satisfacție, ci numai la frustrare și izolare. Exact ca în narcisism.

ȘI CE CREDE FILOSOFUL?

Ar fi foarte narcisic să analizăm narcisismul exclusiv dintr-o perspectivă științifică și să lăsăm feluritele semnificații ale unei tulburări atât de complexe numai pe seama psihologilor. Așa cum narcisismul are multe cauze și nenumărate fațete, la fel și esența sa poate fi înțeleasă numai prin prisma unor ipoteze și perspective diferite. De aceea lăsăm ultimul cuvânt, în finalul prezentării esenței narcisismului, unuia dintre cei mai cunoscuți filosofi. Opiniile sale au avantajul de a nu fi influențate de spiritul timpului nostru, ceea ce le conferă o valabilitate generală:

„Cea mai gravă dintre bolile sufletești ale omului este un defect, înnăscut la cei mai mulți, pe care fiecare îl tolerează fără a se strădui să se curețe de el: așa-numitul amor-propriu, care, zice-se, este natural, legitim și chiar necesar. Dar nu e mai puțin adevărat că, dacă amorul propriu e prea viu, el devine cauza tuturor păcatelor. Cel ce iubește, se orbește singur relativ la obiectul iubit. El judecă greșit despre drept, bine și frumos când crede că trebuie să prefere interesul său înaintea adevărului. Cine vrea să ajungă perfect nu trebuie să se iubească nici pe sine, nici pe ale sale: numai dreptatea, fie că o descoperă în sine sau la alții, merită dragostea sa. Din cauza acestui defect, neștiutorul pare înțelept în propriii săi ochi; el crede că știe totul, deși nu știe, ca să zicem așa, nimic; și nevrând să încredințeze altora cârmuirea facerilor pe care el nu e capabil să le administreze, cade în nenumărate greșeli inevitabile. Este deci datoria oricărui om să se ferească de iubirea aceasta excesivă de sine și să nu-i fie rușine a se alipi de cei mai buni ca el."

Platon, „Legile"*

* Ed. Iri, București, 1999, pp. 148–149.

Narcisismul este o chestiune de dozare sau sinele și valoarea sa

Știți care vă este valoarea? „Ce înțelegi prin valoare și ce fel de valori ai în vedere?" veți întreba stupefiați. Valoarea de asigurare, valoarea în euro, valoarea ideală sau cea internă?

Ce valoare aveți pentru voi înșivă? Valoarea mea este diferită în funcție de cei din jurul meu — pentru unii mare, pentru alții mică. Pentru cineva, eu sunt totul, pentru majoritatea, nimic. Dar pentru mine? Evident, după ce veți reflecta o vreme, veți ști — am făcut-o și eu la o negociere salarială, atunci când i-am spus șefului cu o față enigmatică că îmi cunosc foarte bine valoarea. Asta l-a impresionat nespus. După variate înfrângeri, mă consolez cu gândul că ceea ce s-a întâmplat a fost mult sub valoarea mea. Și după o serie de cumpărături extrem de scumpe îmi spun cu conștiința vinovată ca merit măcar atât. Dar în rest...?

Ce înțelegi prin Sine, veți întreba mai departe contrariați. Înțelegi oare mintea sau inima, gândirea sau simțirea, corpul sau intelectul? Toate acestea împreună sau încă ceva pe deasupra? Ce este cu adevărat „Sinele", ce este Eul... și cine sunt eu?

Și ce valoare aveți pentru ceilalți? Depinde, despre asta aproape că nu se vorbește. Deși lumea noastră nu se învârte decât

în jurul banilor, posesiunilor și valorilor. Dacă e să mă gândesc mai bine, valoarea mea este destul de mult negociată. Se evaluează valoarea sănătății mele și — în funcție de data scadentă — valoarea vieții mele, a educației, profesiei, influenței și a aspectului meu. Valoarea forței mele de muncă și a posesiunilor mele se asigură. Am valoare în calitate de client fidel sau potențial, de vizitator obișnuit sau de alegător. Datele mele personale și, chiar și adresa mea, au multă valoare. În anii tinereții se vorbește despre valoarea tinereții, în timp ce la bătrânețe, despre prețul experienței de viață. Este însă aceasta valoarea reală sau mai bine zis: valoarea corectă și importantă? Ce anume din mine este valoros pentru ceilalți? Cum se măsoară asta? Începeți să vă simțiți treptat stresat.

Liniștiți-vă, respirați adânc, eliberați adrenalina! Simplul gând al propriei valori este într-adevăr iritant și derutant. El ne pune probleme fundamentale, ne lasă fără răspuns și pradă îndoielii. Poate pentru că este una dintre întrebările centrale ale vieții umane. Dezvoltarea noastră psihică se învârte de la început în jurul semnificației Eului și dezvoltării Sinelui. Formarea personalității distincte nu înseamnă nimic altceva decât stabilirea unei valori sănătoase a Sinelui. Emoțiile și gândirea noastră planează constant asupra importanței și valorii propriei persoane. Când ne gândim la imaginea de sine, avem în vedere valoarea proprie în relațiile sociale, în comunicare sau în ceea ce privește capacitatea de a ne impune opiniile.

În încercarea de definire a valorii psihologice a Sinelui este uimitor cât de greu ne vine să o descriem, să o măsurăm, să o cuprindem. Deși știm în esență care este ideea, o definiție pare foarte dificil de dat. Înțelesul propriei valori este aproape incomprehensibil, rămâne neclar și oarecum misterios. Simțim însă cu claritate importanța valorii Sinelui și reacționăm extrem de sensibil la orice potențiale afectări. De asemenea, suntem extrem de dotați pentru perceperea sentimentului valorii de sine al altor persoane. Știm instinctiv dacă cineva este sigur de sine ori,

dimpotrivă, puțin convingător sau timid, dacă are un Ego puternic sau unul dubitativ. Înregistrăm de îndată dacă cineva are o apariție arogantă sau se supraevaluează. Atât la o valoare de sine redusă, cât și la una supraevaluată a celorlalți, reacționăm sensibil și îndeobște cu iritare. Pe cei cu o încredere în sine exagerată îi percepem ca fiind neplăcuți sau chiar amenințători. Propriul nostru sentiment vital și starea de bine depind adeseori de modul în care se prezintă valoarea de sine a celor apropiați.

În toate cazurile, sentimentul valorii de sine este o componentă importantă, dacă nu chiar centrală, a imaginii de sine. Cuantificarea imaginii de sine, respectiv a imaginii celorlalți, este cel puțin la fel de dificilă ca măsurarea valorii de sine. Chiar dacă unele caracteristici sau specificități comportamentale se lasă dezvăluite, o analiză obiectivă a unui om în ansamblul său nu este facilă din perspectivă metodologică și depinde în mod hotărâtor de perspectiva abordată.

Observatorii străini au o abordare mai degrabă negativă, spre deosebire de cei apropiați, în timp ce autoevaluarea are, în mod puțin surprinzător, consecințe extrem de variate. Oamenii cu un sentiment al valorii sinelui extrem de dezvoltat se văd mai inteligenți, creativi, competenți, activi și prietenoși. Nevroticii și depresivii se autoevaluează excesiv de critic și înregistrează înainte de toate aspectele negative și slabe ale propriei personalități.

Cercetătorii americani Oliver P. John și Richard W. Robins au atras atenția încă din anii 1990 asupra importanței trăsăturilor narcisice la persoanele cu o imagine de sine prea bună. În experimentele lor, în cursul cărora participanții, prezenți în număr mare, trebuiau să se autoevalueze, apărea mereu următorul tipar: numai la aproximativ 50% dintre subiecți autoevaluarea corespundea cu evaluarea de către terți. Treizeci și cinci la sută aveau mai degrabă o imagine de sine negativ destructurată, tinzând spre autodevalorizare, iar restul tindeau spre o imagine de sine exagerată, narcisică.

Nimic nu este mai important decât părerea celorlalți despre valoarea proprie și despre propria persoană, începând cu cercul restrâns de oameni apropiați, până în societate. Există oare ceva de care să ne fie mai multă frică decât de critică, de ignorare, de jignire sau de sentimentul de a nu însemna nimic și a nu avea nici o valoare? Ce mult ne place să auzim cât suntem de importanți și de neînlocuit! Nicio altă întrebare nu este mai seducătoare în sens negativ, dar și în sens pozitiv. Nimic nu produce atâta tensiune între frică și plăcere, ca noile înțelesuri sau reflecții despre noi înșine, dobândite prin intermediul celorlalți. Ne străduim foarte mult să găsim răspunsurile potrivite în căutarea adevăratului nostru Eu și a valorii acestuia: grupuri de autocunoaștere, seminare de dezvoltarea personalității și terapii de grup au devenit o componentă importantă a economiei. Suntem năpădiți de „teste de autocunoaștere" și plătim bani grei în căutarea sinelui necunoscut și a adevăratelor valori. Ne scufundăm în internet după sinele nostru virtual și ne aruncăm cu lăcomie voaioristă în postările de pe Facebook.

Când vine vorba despre valoarea de sine, decisiv nu este numai felul acesteia, ci, mai cu seamă, corecta ei măsură. Stima de sine sănătoasă, acceptabilă social se află la mijloc, între neglijarea de sine pe de o parte și egoism pe de altă parte, între complexele de inferioritate și încrederea în sine exagerată, între trufie și modestie, între autonegare și sentimente de îndreptățire. Dacă stima de sine este perturbată, se ajunge la probleme: la nevroze dacă este prea scăzută, la narcisism dacă e prea crescută. O stimă de sine diminuată duce la nesiguranță, probleme de relaționare și complexe de inferioritate. O stimă a sinelui exagerată duce la tulburări de comportament, probleme relaționale și adesea la însingurare. Întrebarea „ce este narcisismul" se centrează asupra valorii de sine.

Că ne place sau nu, chestiunea stimei de sine corespunde bătăliei pe viață și pe moarte duse de propriul Psyche. În jurul valorii

de sine orbitează emoțiile, gândirea, năzuințele și speranțele de la prima până la ultima suflare.

***

„Sinele" poate fi definit ca *„totalitatea fenomenelor psihice umane care exprimă unitatea și integritatea personalității"*. Este echivalentul „actualizării" întregii lumi psihice, inclusiv a celei inconștiente. În Sine ies la iveală conștiința Eului și propriul nostru fel specific de a fi. Sinele integrează tot ceea ce știm că suntem, ceea ce zace în inconștient, precum și sistemul de relaționare pe care îl cultivăm.

Desemnăm Sinele, știința despre Sine, cu termenul „Eu". Când omul știe că este el însuși, deci atunci când se trăiește pe sine ca individualitate conștientă, capabilă de simțire, de gândire, de dorință și acțiune, numim aceasta „conștiința Eului".

Conștiința Eului este dependentă de diferite dimensiuni: de vitalitate, de conștiința propriei existențe, de activitate, de cunoașterea de sine și, mai presus de toate, de consistența Eului, prin care înțelegem un curs coerent al vieții. Demarcarea Eului folosește ca delimitare a propriului domeniu, în timp ce identitatea Eului ne dă certitudinea propriei identități biografice.

Tăria supradimensionată a Eului din narcisism cuprinde toate aceste dimensiuni. Ea include perseverența, constanța în viață, siguranța și autonomia, așteptările de la ceilalți și capacitatea de a integra propriile dorințe și instincte.

Dezvoltarea Eului începe din primul an de viață. Între doi și trei ani, un copil devine sigur că „Eu sunt Eu". Mama este decisivă pentru dezvoltarea Eului copilului, întrucât îi dăruiește apropierea, căldura și iubirea, constituind primul „celălalt" care duce la apariția Eului. Astfel copilul se poate separa, creându-și propria identitate.

Eul poate fi afectat în multe feluri, mai ales de către narcisism. Un Eu slab există la nevrotici, în unele tulburări de personalitate,

un Eu clivat în cazul schizofreniei, unul oprimat în cazul depresiei, respectiv unul exaltat în cazul maniei. În cazul afectărilor neuronale, principalele instrumente ale Eului — gândirea și vorbirea — sunt perturbate, iar în comă Eul dispare cu desăvârșire.

Narcisicii suferă de o inflație a Eului cauzată, printre altele, de sentimentul de grandoare. Pe de altă parte, fragilitatea Eului și intoleranța la frustrare sau jignire, precum și dependența de admirația anturajului duc la o slăbire extrem de accentuată a Eului. Eul narcisicului este imatur, infantil și puternic doar în aparență. Nu este de mirare că adesea narcisicii stârnesc ilaritate:

> Într-o țară în care titlurile au mare importanță, domnul președinte de Consiliu local (sau județean), Profesorul Doctor XY, și-a depus candidatura pentru o poziție importantă. În timpul campaniei sale electorale, avea programat un interviu la cel mai important post de televiziune. În timpul discuțiilor numele i-a fost menționat fără niciun fel de titulatură. După ce și-a analizat apariția, împreună cu consultanții săi, i-a telefonat șefului de redacție responsabil și a urlat la el: „Ce punere în scenă amatoristică. În subtitrare nu era trecut nici măcar unul dintre titlurile mele, cred că vreți să mă prezentați ca pe un proletar!"
>
> Două zile mai târziu, candidatul a fost invitat la o emisiune de tineret, nonconformistă. El a intrat în emisiune îmbrăcat modern, purtând jeans și o haină de piele, fără cravată; a vorbit despre rock și Facebook și a povestit despre hobby-ul său secret — mersul cu motocicleta. Interviul a avut un mare succes. În prezentarea numelui său au fost adăugate toate titlurile în mod corect. După verificarea fragmentului televizat de către candidat, redactorul emisiunii de tineret a primit un telefon furios: „De ce ați inserat toate titulaturile alea idioate, vreți să mă faceți să arăt ca un amărât de conservator?"

Rănirea sentimentului valorii proprii este una dintre sursele cele mai importante ale comportamentului agresiv, atât al celui

îndreptat împotriva altor persoane, cât și al celui îndreptat împotriva propriei persoane. Narcisicii reacționează la critică sau ridiculizare cu furie nestăpânită, cu mânie oarbă, sentimente de răzbunare și agresivitate. Incertitudinile cu privire la propria splendoare sunt de neconceput pentru narcisici. Ofensele aduse persoanei lor sunt mult mai greu de suportat decât rănile fizice, critica reală sau doar imaginată este intolerabilă și de neiertat.

***

Fără o doză sănătoasă de narcisism nu este posibilă dezvoltarea personalității. În prima etapă de viață, un copil este îndreptățit să aibă sentimentul că poate dispune în toate felurile de mama sa, că poate avea toată atenția și grija ei și că poate fi oglindit de ea. Copilul nu are nevoie numai de protecție, căldură și hrană, ci, mai cu seamă de oglindirea mamei. În privirea mamei copilul se caută pe sine, dar nu se poate găsi decât dacă mama, așa cum se exprimă Donald W. Winnicott, *„privește cu adevărat unica, micuța și neajutorata făptură și nu proiectează asupra sa propriile așteptări și temeri. În acest al doilea caz, copilul nu se regăsește pe sine în privirea mamei, ci nevoile acesteia. Copilul rămâne fără oglindă și o va căuta de-a lungul întregii sale vieți, cel mai probabil fără succes.“*

Dacă mama este disponibilă în mod dezinteresat, deci este o mamă ce oglindește în sensul pozitiv al cuvântului, dacă ea poate crea în jurul ei un mediu emoțional cald și poate înțelege și empatiza cu nevoile copilului, atunci se dezvoltă în ființa aflată în creștere un sentiment sănătos al propriei valori. În măsura în care însă mama nu poate pune la dispoziție această „hrană“ afectivă, un copil sănătos va încerca să o obțină de la alte persoane. Dacă din cauza depresiei, bolii sau suprasolicitării, o mamă nu se simte capabilă de oglindire, ea nu trebuie să ignore solicitările copilului, să le interzică sau să le împiedice. Dacă un copil reușește să își trăiască emoțiile fără temeri sau frustrare, dacă își poate manifesta nevoile deschis, exprimând bucurie, furie,

frică sau nesiguranță, el își va dobândi siguranța și respectul de sine.

Dacă însă în relația mamă-copil lipsesc empatia, constanța, încrederea, nevoile firești ale copilului nu se vor putea manifesta, ci vor fi refulate. Încrederea fundamentală nu se poate forma. Neputându-și exprima nevoile primare, copilul se va simți nesigur. Va crede că dorințele sale sunt periculoase și, ca atare, le va refula. Sentimentul de a nu fi suficient de recunoscut și iubit duce la un deficit emoțional, la permanenta „foame de iubire". Rezultanta poate fi o rană adâncă, aruncând mai târziu copilul în nesiguranță și depresie. Dacă și această durere este refulată, pot apărea incertitudini cu privire la propria valoare și alte tulburări nevrotice. Dacă durerea este supracompensată, se dezvoltă un sentiment al propriei grandori: narcisismul.

Este important deci să nu uităm că tulburarea de bază în toate formele de narcisism este afectarea gravă a stimei de sine. Cel ce suferă în permanență din cauza sentimentelor de inferioritate și a fricii de ratare va încerca să depășească aceste deficite și va sfârși prin a-și depăși scopul. Din perspectivă psihologică, se va vorbi atunci de supracompensare. Dacă un om se simte prea puțin iubit, adică prea lipsit de valoare, va încerca să blocheze această emoție. Cu cât mai gravă este lipsa, cu atât va face totul mai hotărât și mai radical pentru a se face „demn de dragoste". Dacă nu primește din mediu suficientă atenție pozitivă, și-o va lua singur. Dacă îi lipsește recunoașterea celorlalți, este silit să și-o confere singur. De aceea, tendința de exagerare a stimei de sine este extrem de comună dacă în etapa atât de importantă pentru dezvoltarea psihică, a copilăriei mici, a existat un deficit de atenție (=interes), afecțiune (=emoții pozitive) și alocare de timp (=prezență). Lipsa celor trei „A", care are legătură cu nenumărate probleme psihice, duce și la narcisism.

Copii răsfățați și tirani nepăsători sau cauzele și apariția narcisismului

Un tablou clinic atât de complex, de variat și de diferit ca al narcisismului nu se lasă explicat simplu sau prin referire la cauze unice. Întrucât nici știința nu a putut dezvolta ipoteze convingătoare, este deschisă calea speculațiilor. Privind la rece, ar putea fi descrișii numai factorii de risc derivând din dezvoltarea psihică, respectiv din circumstanțele potrivnice de viață, care ar putea expune mai mult sau mai puțin individul la pericolul unor tulburări narcisice. În știință se vorbește despre dispoziții sau predispoziții la boală, despre vulnerabilități la nivel somatic, psihic sau social. Nu trebuie subestimate nici alte tulburări în care apar manifestări comportamentale narcisice, cum ar fi tulburările de personalitate isterică sau antisocială.

Ipoteze importante referitoare la narcisism au fost emise de psihanaliză. Și alte școli psihoterapeutice au studiat intensiv cauzele și dezvoltările narcisice. În esență s-au cristalizat două modele care au în comun îngrijire emoțională deficitară în copilărie.

Fie au fost copii prea răsfățați, beneficiind de prea multă grijă, tandrețe și timp, fie li s-a refuzat într-un mod traumatic „laptele matern psihic".

Să începem cu răsfățul. Dacă un copil este prea răsfățat, protejat peste măsură și ferit de orice fel de probleme, nu are ocazia să învețe să facă față unor neplăceri, să se confrunte cu frustrări, să treacă peste jigniri. Dacă mai târziu în viață este confruntat cu probleme, nu numai că îi lipsesc strategiile de rezolvare, dar orice pală de vânt mai aspru este resimțită ca atac, ofensă, jignire. Cum poate cineva să îmi facă așa ceva? Cum pot să fiu dezamăgit în așa hal? Copilul este hipersensibil, fragil și vulnerabil, nu are o piele tăbăcită și, ca atare, orice adiere blândă va fi simțită ca o furtună biciuitoare și orice strop de ploaie, o lovitură de ciocan. Așa se poate explica sensibilitatea excesivă, specific narcisică.

Totodată, copilul va prelua extrem de repede rolul de star care îi este atribuit printr-o abordare pozitivă neautentică, prin laudă excesivă, prin admirație superficială și îndeplinirea oricărei dorințe. El va savura și la vârsta adultă să fie un star în centrul atenției și să trăiască o viață fără compromisuri. Doar fusese obișnuit în copilărie să i se citească orice dorință de pe buze și să se răspundă de îndată oricărui ordin emoțional neînduplecat. Această atitudine revendicativă, încurajată și exprimată inițial numai în mediul familial, se extinde mai târziu în toate circumstanțele. Pentru copilul adult este de la sine înțeles să își poată dori orice fără să facă nimic pentru asta. Programarea pentru unicitate, atât de intens practicată în copilărie, și atitudinea corespunzătoare acesteia, duce la iluzia unei vieți de privilegii fără prestație compensatorie.

Acest stil de educație răzgâiat și neafectuos, adesea însoțit de cele mai bune intenții are efecte secundare: copilul nu își tratează părinții ca pe indivizi autonomi, cu propriile lor dorințe și cerințe și, astfel, nu se poate orienta în propria sa viață. Celălalt, polul opus, „Tu-ul" dispare în spatele atitudinii alintate. Părinții nu mai sunt repere fixe care conferă stabilitate și siguranță, își

manifestă prea puțin propriile sentimente față de care copilul să își poată construi propria „rezonanță emoțională". Asta explică de ce narcisicii au mult prea puțină empatie și de aceea nu îl pot aprecia pe celălalt la adevărata sa valoare.

În ultimă instanță, copilul răsfățat va învăța destul de repede că emoțiile pozitive manifestate de părinți sunt condiționate: el trebuie să fie drăguț, inimos, talentat, deștept și arătos pentru a obține mult dorita afecțiune. „Numai dacă sunt excepțional pot fi iubit" sună mesajul dominant.

Destinul a fost generos cu ea, cel puțin la suprafață. Inteligentă, atractivă și singura moștenitoare a unui concern de produse alimentare. Se zice că ar fi fost răsfățată și crescută în lux. Când te uitai la ea, te gândeai la filmele festivalului de la Cannes: înaltă, blondă, cu un zâmbet strălucitor, suplă, poate chiar prea subțire. Corpul ei admirat și îngrijit o neliniștea câteodată. În unele locuri era prea tensionat, în altele prea relaxat, dincolo câteva grame prea mult. Adesea se simțea umflată și prea plină, „de-a dreptul enervant", spunea ea. Ea voia să fie extrem de subțire, aproape eterică. În acest scop făcea mult sport, mânca dietetic, se înfometa și slăbea cât putea. Trebuia și putea ca măcar o dată pe lună, dacă nu în fiecare săptămână, câteodată și de mai multe ori pe zi, să își provoace voma. Deși devenea din ce în ce mai slabă, ea se vedea tot grasă. Avea o spaimă teribilă, aproape de panică: să nu fie atât de grăsuță, adipoasă, să nu transpire așa ca aproape toți ceilalți. Anorexia, adicția înfometării, își urma destinul său normal. Ajunsă un pumn de oase, femeia fu dusă la terapie intensivă, unde fu salvată în ultimul moment. În ciuda tonelor de alimente produse de firma care-i purta numele, a trebuit să fie salvată de la moarte prin hrănire artificială.

Un răsfăț prea mare îi răpește unui copil mult din independență. Întrucât părinții își satisfac propriile nevoi prin intermediul copiilor, aceștia din urmă nu au ocazia să își cunoască

cu adevărat propriile dorințe și talente. Ei se simt abandonați și dependenți. Este oare de mirare că un astfel de copil face totul pentru a nu-și dezamăgi părinții, atunci când își dorește performanțe extreme pentru a-și demonstra unicitatea? Și nu este adevărat că în astfel de cazuri dezvoltarea copilului este împinsă într-o direcție în care acesta se bazează numai pe sine însuși, fără a avea nevoie de nimeni altcineva?

Într-o a doua ipoteză, cauza de bază a tulburărilor narcisice este nu prea multă, ci prea puțină atenție emoțională. Nu răsfățul, ci insuficienta alimentare cu emoții și cu iubire ar duce la narcisism. Explicația ar fi dorința neîmplinită a copilului de a fi înconjurat de emoții pozitive. Orice ființă umană are nevoie, în afară de îngrijire corporală, și de apropierea și siguranța dată de părinții săi. El vrea să fie recunoscut, văzut și iubit de tată, mamă, frați și surori, rude. Dacă aceste cerințe fundamentale nu sunt împlinite, copilul se panichează. Va încerca deci, cu toate mijloacele, să obțină ceea ce i s-a refuzat — cu rugăminți și implorare, cu cerințe imperioase sau cu șantaj și, în ultimă instanță, cu forța. Dacă în narcisism se manifestă dorințe intense de recunoaștere și cerințe adictive de admirație, aceasta s-ar putea interpreta și ca un „strigăt după dragostea refuzată în copilărie". Copilul va depune toate eforturile pentru a obține atenția după care tânjește. Puterea „narcisică", aceea cu care cucerește recunoașterea dorită, este enormă.

După cum o spune și psihoterapeutul Heinz-Peter Röhr, constatăm că, în ambele teorii, *„drama narcisicilor începe cu drama părinților. Aceștia favorizează, prin proiecția asupra copiilor a propriilor nevoi, prin propriile deficite emoționale și prin comportamente educaționale defectuoase, dezvoltarea tulburărilor narcisice."*

O altă teorie, structurată logic, asupra dezvoltării narcisice este cea a **compensării**. Dacă un individ are incertitudini legate de propria valoare sau are sentimente de inferioritate exacerbate, pentru că se simte neiubit sau neapreciat sau pentru că primește în permanență aprecieri negative, va reacționa de regulă cu

frustrare, cu nesiguranță și cu teamă. Nu este cazul narcisicului. El va lupta cu însutit efort pentru a-și învinge sentimentul de devalorizare și resemnare. Va căuta o formă activ-combativă de a face față și va sfârși de cele mai multe ori prin a-și depăși scopul. Va încerca aproape cu disperare să fie mai bun decât ceilalți, să iasă în evidență și să facă lucruri extraordinare. Astfel de persoane narcisice se vor evidenția peste tot prin hărnicie ieșită din comun și realizări excepționale, lucrând zi și noapte, pregătindu-se cu îndârjire și netemându-se să preia sarcini oricât de dificile și pline de răspundere. Un astfel de comportament poate fi descris drept o „adicție la dezvoltarea performanțelor". Într-adevăr, comportamentul narcisic presupune o supracompensare a modului negativ în care se percepe individul, marcată de umilință, de rușine, de învinovățire sau de amenințare.

„Rana narcisică" își are adesea originea în excesiva presiune de a avea succes, regăsită și în familia individului. Lipsa unei capacități empatice autentice, precum și o educație centrată în jurul ideii de succes, trezesc o foame insațiabilă de valorizare: copilul nu își poate încredința emoțiile reale unei persoane de încredere, nu are un mediu cu care să rezoneze și nici parteneri cu care să se confrunte, ceea ce conduce la nesiguranță și însingurare. Microtraumele de tipul ofenselor sau micile umilințe stimulează această evoluție. Atunci când un copil devine o prelungire a sinelui părintelui său, el recepționează mesajul: „nu fi cel care ești, fii cel de care am eu nevoie". Acești copii simt că nu sunt iubiți pentru ceea ce sunt și dezvoltă din loialitate un „sine fals", adică narcisic. Acești copii adesea nu împlinesc așteptările imposibile și fantasmele de putere ale părinților lor (narcisici):

„Nu reprezinți nimic, nu știi să faci nimic, nu o să iasă nimic din tine!" sunt cuvintele pe care le-am auzit toată copilăria și tinerețea mea, spuse bărbatul de 30 ani cu voce scăzută, resemnată. Deznădăjduit, se izolase într-un adăpost al oamenilor

străzii, unde zăcea ca ultimul amărât: neîngrijit, lipsit de apărare și mirosind puternic a alcool. Pentru prima dată avea ocazia să își povestească viața. Până în acest moment, nu spusese nimic nimănui, tăcuse, măcinând totul în sine și consumând băutură, iarbă, droguri și alte anestezice. Nu era eterna poveste a celor cu familii destrămate, condiții sociale nefavorabile, bătăi în copilărie și părinți bețivi. Familia lui era bogată, fabulos de bogată chiar, mama fusese afectuoasă, copilăria lipsită de griji. Totul ar fi fost perfect, dacă nu ar fi existat tatăl. Acest manager de succes, temut, respectat și dominant. Nu era aproape niciodată prezent, nu se ocupa deloc de copiii săi, educându-i cu comenzi și ordine scurte și concise. Permanent făcea referire la sine și la cariera sa ca la un model demn de urmat: „E o chestiune de voință, nu trebuie să fiți niște molâi, trebuie să munciți și să luptați ca mine; eu am reușit, nu vreau să văd nici un semn de slăbiciune la voi."

Tânărul crescu având sentimentul permanent de a nu corespunde cerințelor, de a fi eșuat. După începerea școlii, avu un nou episod de enurezis, în timpul liceului avea emoții cumplite în pragul examenelor, înainte de examenul de admitere la facultate au început atacurile de panică. Toate încercările de a avea o viață profesională au eșuat. Nu îndrăznea să facă nimic, nu se vedea în stare să își asume nicio sarcină, se simțea mereu depășit și era convins că nu putea face și reuși nimic, așa cum îi spusese tatăl său mereu. Și în terapie îi era frică să nu eșueze. Nu se aștepta la nimic și nici nu vedea vreun progres. Canabisul îi alina suferința. Anestezierea prin alcool îl făcea să uite, medicamentele îi domoleau atacurile de panică. Tatăl l-a alungat din casă, l-a renegat, îl desconsidera și se rușina cu el, punându-i la dispoziție pe termen lung o alocație lunară. Întrebat odată la un show televizat câți copii avea, răspunse: „Niciunul". Așa începu o viață de adicții și decădere. Tânărul bărbat fu zdrobit de imaginea amenințătoare a tatălui său narcisic.

***

Pe lângă explicațiile clasice ale cauzelor narcisismului, există nenumărate alte teorii. Unii cercetători explică narcisismul și importanța sa din ce în ce mai mare din ultimul timp, datorită influenței media, a internetului și a lumii financiare. Media ne informează mereu despre frumoasa lume a celor bogați și influenți. Suntem preocupați de ea, ne lăsăm afectați de aparențele și perspectivele ei, admirăm stilul de viață al acestor oameni și îi copiem. Adesea devin idolii noștri, vrem să fim ca ei. Astăzi, celebritățile, indivizi care își celebrează narcisismul, sunt văzute ca modele. O demonstrează un studiu realizat de curând pe un eșantion reprezentativ, în care un tânăr adult din doi a numit „celebritatea" ca fiind un scop important al vieții. Chiar și în rândul copiilor „să fii un star", „să arăți bine", „să fii bogat" se află în fruntea listei de dorințe.

Rețelele de socializare, considerate în discuții pe teme psihologice și psihopedagogice a fi cauza multor rele, sunt câmpul de joacă preferat al narcisicilor. Aici te poți pune în cea mai bună lumină, cu o identitate șlefuită după propriile dorințe, te poți face cunoscut în lumea întreagă, poți să îți creezi sau să ceri contacte și să îți faci reclamă fără nici o jenă. Și cum să nu ne crească stima de sine când suntem în centrul atâtor relații, când putem comunica cu toți în nenumărate feluri și putem obține în câteva secunde orice informație dorim, când suntem în mijlocul întregii acțiuni și totul funcționează cu un simplu clic?

Cercetătorii americani specializați în narcisism Jean M. Twenge și W. Keith Campbell atrag atenția asupra unui alt aspect social controversat. Din perspectiva lor, narcisismul a fost stimulat de accesul facil la credite de consum ieftine. Datorită acestora, nu numai că este foarte simplu să îți șlefuiești în cel mai scurt timp statutul și imaginea, dar te și simți dintr-o dată bogat și realizat. Ca atare, crahul financiar din 2008 ar trebui privit ca un moment de cumpănă: o bună oportunitate de readaptare a așteptărilor și pretențiilor, de a aborda o nouă formă de smerenie

și de a aduce în prim-plan virtuți vechi precum austeritatea și renunțarea la valorile materiale.

***

Ca în cazul tuturor tulburărilor psihice, se caută și pentru narcisism, intens, explicații biologice. O singură constatare merită menționată: acele zone ale creierului responsabile pentru gândirea socială și empatie au la narcisici mult mai puțin volum și substanță. Este însă neclar încă dacă este o tulburare congenitală sau datorată mediului social și comportamentului centrat asupra propriei persoane, indus din copilărie.

Deși nimeni nu se poate aștepta ca o tulburare atât de complexă și multifațetată să poată fi redusă la variațiuni de gen, structuri anormale ale creierului sau procese neuropsihologice defectuoase, putem spera să găsim cândva o cauză organică centrală în mozaicul narcisic. Deocamdată, descoperirile cercetătorilor în acest domeniu sunt chiar mai puține decât în alte domenii ale psihologiei și sociologiei.

Să rezumăm: deși tulburările narcisice par a indica din punct de vedere clinic o anumită transmisibilitate genetică, nu s-a descoperit încă un marker genetic pentru acestea. O moștenire directă a narcisismului nu pare a fi deci nici probabilă și nici demonstrabilă. Spre deosebire de tulburările anxioase sau depresii, nu s-au putut constata nici deficite la nivelul metabolismului creierului. Și întrucât nici echilibrul neurotransmițătorilor, mediatorii eficienți responsabili pentru transmiterea impulsurilor nervoase către sinapse, nu este afectat la narcisici, înseamnă că nu se poate spera la vreun ajutor nici din partea psihofarmacologiei.

Nu a fost lăsată la o parte nici cercetarea legăturii dintre narcisism și extrem de modernul și mult prea supraevaluatul (raportat la importanța și frecvența sa) sindrom de hiperactivitate cu deficit de atenție la adulți (ADHD), „sindromul fâțâielii". S-a analizat în ce măsură hiperactivitatea și tulburările de atenție din copilărie pot duce mai târziu la impulsivitate, blocaje afective,

comportament dezorganizat sau la tulburări narcisice. În final, știința a decis că există o legătură mai degrabă cu instabilitatea emoțională, tulburările isterice și cele borderline, decât cu narcisismul.

În concluzie, cauzele narcisismului sunt cel puțin la fel de complexe, de misterioase și de interesante ca și fenomenul în sine. Nu există modele explicative simple, niciuna dintre teorii nu poate fi convingătoare de una singură. O tulburare complexă are cauze pe măsură. Narcisismul rămâne, până și în ce privește cauzalitatea lui, ceea ce este: unic.

Narcisismul nostru cel de toate zilele sau când reacționăm narcisic?

Este corectă afirmația conform căreia narcisismul este o dispoziție psihică fundamentală și că orice om are tendințe narcisice, însă modul de manifestare și dominanța acestora depinde în mod hotărâtor de circumstanțele sociale și situaționale. Reacțiile narcisice nu sunt străine nimănui, însă modul și măsura în care acestea se manifestă diferă de la persoană la persoană. Nu orice emoție narcisică este o tulburare și nu orice reacție narcisică este patologică.

Există o serie de situații, circumstanțe și dezvoltări care declanșează trăirile narcisice și induc un astfel de comportament. În termeni de specialitate (nenarcisici) am putea vorbi de „inducții și constelații narcisogene".

Să începem cu activități cotidiene, de exemplu, condusul mașinii. De nenumărate ori fiecare dintre noi a putut să constate (inclusiv la sine) cum se modifică comportamentul uman la volanul unei mașini. În calitatea sa de conducător al unui vehicul,

omul își schimbă complet comportamentul, mai ales în situații stresante, cu trafic intens, viteză mare sau blocaje. Nu devine o altă persoană, dar își arată o altă față — cea narcisică. Situația este într-adevăr tentantă: independența, stăpânirea unei mașinării ultracomplexe și deplasarea într-o cochilie plăcută pot oferi oricui sentimentul că este o persoană importantă și dominantă. Huruitul motorului trezește în fiecare răgetul fiarei primordiale și călcarea pedalei de accelerație oferă un soi de euforie de înaltă altitudine, toate acestea stimulează exaltarea narcisică. Întrucât în ceilalți participanți la trafic nu vedem oameni ci în primul rând mașini, nu este loc de sentimente umane și nici de empatie. Dacă aceștia ne împiedică, ne încetinesc, ne opresc sau ne stresează în orice alt fel, adoptăm clasica atitudine narcisică a disprețului. De regulă, aceasta se adresează mai întâi mașinii, pe care o personificăm. Când spunem „idiotul din față" nu ne gândim de regulă la o anumită persoană, care de fapt ne este complet necunoscută. Totodată devenim extrem de reactivi în ceea ce privește propria performanță, tehnică și stil de condus. Rareori se văd reacții emoționale mai puternice decât cele cauzate de insultele de la volan. Orice indiciu sau atenționare sunt considerate crimă de lezmajestate și respinse abrupt și dur. Vedem deci că la volan sunt întrunite toate elementele unei situații extrem de narcisice.

Oameni de regulă echilibrați devin extrem de stresați, nervoși și iritați, cei calmi încep să înjure, cei extrem de controlați pierd orice reținere. Ceilalți participanți la trafic sunt complet desconsiderați, și-au câștigat carnetul la loto, conduc lăzi de fier vechi cu maxim doi cai putere și nu au nimic altceva în gând decât să încurce traficul.

Noi, în schimb, stăpânim arta pilotajului eficient, reacționăm rapid și avem instincte bune, precum și o vedere de ansamblu și, drept urmare, suntem uimiți că ceilalți șoferi nu se dau la o parte plini de respect și că semafoarele nu trec automat pe verde. În sentimentul înălțător și narcisic al dominării unui instrument tehnic, al accelerării și savurării vitezei, omul își manifestă unele

caracteristici pe care în general știe să le ascundă: egocentrismul, atitudinea revendicativă, lăudăroșenia, desconsiderarea și anularea celorlalți.

Evident că un rol important îl joacă în acest caz extinderea granițelor Eului asupra vehiculului. Cum altfel ar putea fi explicate adorarea și îngrijirea mașinii, lăudăroșenia cu puterea ei și mărimea capitalului investit. În special pentru șoferii tineri nu poate exista frică mai mare decât cea de a le fi reținut carnetul de șofer și nici sentiment de castrare mai dureros decât retragerea definitivă a permisului de conducere. Aceasta afectează valoarea de sine mai mult ca orice altceva. Un atentat la Eul nostru extins, mașina, este aproape de nerealizat.

> Tânărul Oliver în vârstă de 23 de ani condusese toată noaptea. După o zi de muncă lungă și stresantă, voia să ajungă cât mai repede acasă. Cu cafea și muzică tare, încerca să rămână treaz. Renunță la pauze mai lungi. Chiar înainte de a ajunge la destinație nu observă indicatorul rutier de stop și acroșă un alt autoturism. Nimeni nu a fost lovit, chestiunea vinovăției a fost lămurită repede. În timp ce poliția completa formularele necesare și organiza ridicarea vehiculelor avariate s-a constatat brusc că Oliver dispăruse. Nimeni nu îl văzuse plecând, nu sunase nici la cunoscuți sau la rude. Cadavrul său a fost descoperit câteva zile mai târziu într-o pădure din apropiere. Se spânzurase.

Acest exemplu extrem de dramatic descrie prin tragicul său o reacție narcisică exagerată. Atacul asupra mașinii fu resimțit ca atac asupra Eului, distrus ca efect al prăbușirii propriei grandiozități. Suprasolicitarea prin muncă și condusul monoton și îndelungat au dus la scăderea atenției și a performanței mentale, ceea ce a făcut ca Oliver să rămână fără apărare în fața afectării narcisice cauzate de un incident minor.

***

O altă situație narcisică nu chiar cotidiană, dar frecvent raportată, este cea a consumului de substanțe. Când ne îmbătăm/drogăm ne cufundăm într-o formă de euforie, în care ne simțim superiori și ieșiți din comun. În funcție de stadiu, substanțele pot inocula multe sentimente narcisice. Conferă curaj și încredere în sine, rup barierele de comunicare și de autocontrol, ne împlinesc visul propriei măreții. Nu întâmplător se vorbește despre „drogul fericirii" sau, invers, despre „a fi beat de fericire". Substanțele ne îndeplinesc nevoile narcisice și ne permit să experimentăm multe năzuințe narcisice. Ne fac superiori, puternici, liberi, veseli și aproape întotdeauna formidabili.

Intoxicația cu substanțe blochează sentimentele de diferențiere: *„Este o necesitate naturală ca omul să poată fi anesteziat fără să doarmă, de aici plăcerea de a mesteca tabac, de a bea, de a consuma opiu" scria Johann Wolfgang von Goethe în ale sale „Maxime și reflecții"*. Totodată el vorbește despre circumstanța lipsei de empatie ca ținând în egală măsură de narcisism și de adicție.

Și adicția este o tulburare narcisică. În boala lui „nu primesc de ajuns" și „nu mă pot opri niciodată" se arată lăcomia și insațiabilitatea narcisică. Pentru persoana dependentă, tot ce contează sunt nevoia sa și satisfacerea acesteia prin substanțe, necesități pe care le plasează deasupra celorlalți și pe care individul le urmărește fără scrupule. În adicții dispare complet empatia pentru alții și mai ales pentru cei apropiați. Grijile acestora sunt negate, cerințele ignorate, suferința — bagatelizată. Mulți dependenți se preferă pe sine și pe camarazii de consum, în detrimentul restului lumii plicticoase și burgheze care este adesea ignorată și în multe cazuri chiar înfruntată. Astfel, în adicții se manifestă trei trăsături de bază ale narcisismului: egoismul, lipsa de empatie și anularea celorlalți.

***

Cei mai puternici factori favorizanți ai narcisismului, cărora abia dacă poate să li se opună cineva, sunt setea crescândă de

putere și puterea dobândită. La întrebarea frecventă „Puterea te face narcisic?" nu se poate răspunde decât afirmativ. Poate că numai într-un context de putere proaspăt dobândită și într-o poziție devenită dominantă pot fi trăite tendințele narcisice preexistente. În egală măsură, se pare și că puterea îi transformă pe indivizii normali în narcisici:

Doi foști colegi de școală lucrau în aceeași editură. Cel mai tânăr, Max, după absolvirea facultății de studii economice, a început să lucreze ca șef de departament în cadrul editurii. După întreruperea studiilor, Wolfgang se califică în muncă la aceeași editură. Legătura dintre cei doi se intensifică în această perioadă. Max îl sprijinea pe prietenul său aflat permanent în dificultăți financiare, îl invita frecvent la masă și îi dăruia cadouri pentru copii. În mod surprinzător, cariera lui Max a intrat pe o pantă puternic ascendentă, fiind numit editor, ceea ce implica un statut social ridicat, salariu extrem de competitiv, mașină de serviciu cu șofer. Purta haine croite de designeri, nelipsitul ceas de lux și — pe atunci la modă — ochelari cu ramă roșie, așezați pe capul tuns periuță. El și-a pus în valoare calitățile de întreprinzător și era încântat de titlul cu care i se adresau subordonații, de „lider". În această calitate lansă un program dur de restructurare, căruia îi căzu victimă și prietenul său, Wolfgang, cu care între timp nu mai ținuse legătura. „Măsuri de raționalizare și necesitatea de concediere din motive ce țin de bunul mers al întreprinderii", scria în scrisoarea de concediere. Wolfgang ceru să stea de vorbă cu fostul său prieten, aflat pe etajul șefilor, însă cererea nu i-a fost aprobată.

Doi ani mai târziu, Max a fost revocat din funcție și înlocuit cu un membru al consiliului de administrație și mai influent. Terminarea contractului de muncă, fără preaviz, din motive ce țin de bunul mers al întreprinderii. La scurt timp după aceea, Wolfgang, care între timp trăia din ajutor social, a primit vizita fostului său prieten. Acesta i-a adus — nu-i mai rămăsese nimic

din fostele simboluri ale statutului social — un pachet mare pentru copii și l-a invitat la o bere. Despre ce se întâmplase în ultima perioadă, de la despărțirea lor, nu vorbi nici un cuvânt.

Puterea este, conform celebrei definiții a sociologului Max Weber, *„acea șansă de a-ți putea impune, în cadrul unei relații sociale determinate, propria voință chiar și atunci când întâmpini opoziție"*. Ea rezultă dintr-o nevoie arhaică ancestrală și are un rol central în toate formele de relaționare umană. Atât în sensul pozitiv, cât și în cel negativ, conceptul de putere își are originea, în termenul gotic german *„magan"* care înseamnă „a putea", respectiv „a avea capacitatea".

Termenul de putere este asociat cu cel de dominare a altora, ceea ce este exprimat în cuvinte ca „stăpânitor", „clasa stăpânitoare" sau „a lua în stăpânire". Puterea, ca modalitate de a influența posibilitățile fizice si psihice de acțiune ale altora, poate fi definită ca putere asupra cuiva, respectiv putere de a face ceva. Deținătorii puterii se sprijină pe puterea legitimă, pe puterea obținută prin recompensare și coerciție, pe cea dobândită prin identificare și cunoaștere și, în ultima perioadă, în special pe puterea informațională. Nevoia noastră intrinsecă de putere are forță și asupra noastră. „Puterea îl face (și) pe cel puternic neputincios", ar putea suna o afirmație din perspectiva psihologiei abisale.

Fenomenul puterii nu poate fi conceput separat de cel narcisic. Nevoile narcisice sunt înainte de toate nevoi de putere. Dacă vom privi în profunzime structura unui om narcisic nesigur, chinuit de sentimente de inferioritate, vom putea recunoaște în spatele comportamentului său egocentric-nepăsător dorința fierbinte de a fi recunoscut, mai important și mai puternic. Aparența elitistă a narcisicilor nu este nimic altceva decât o demonstrație a superiorității lor intelectuale. A-i devaloriza pe ceilalți înseamnă să îi privești ca pe niște accesorii, ca pe niște pioni de pe o tablă

de șah sau niște marionete, dobândind astfel putere asupra lor. Chiar și sensibilitatea bolnăvicioasă a narcisicilor este întărită de frica de a nu pierde puterea.

Cât de intense sunt relațiile de putere o arată ritualurile suveranilor absolutiști, ceremoniile de înnobilare, solicitările și cererile de favoruri ale supușilor, gesturile de umilință ale curtenilor. Un exemplu devenit deja clasic este cel al orgiilor bahice care au urmat morții dictatorului Kim Jong-il. Nu numai politicienii, funcționarii de partid și persoanele de conducere știau exact, fără să li se spună, ce este de făcut: să plângi cât mai mult pentru a exprima disperarea față de moartea conducătorului iubit, mai intens și mai convingător decât ceilalți. În acest sistem narcisic-dictatorial putea fi periculos să nu îți exprimi durerea suficient de demonstrativ. Nord-coreenii plângeau pentru viața lor, în adevăratul sens al cuvântului.

Dorința de putere sadică și cinică se manifestă însă și la noi, în alte forme:

> „Pentru copiii de la țară se apropia momentul culminant al vacanței de vară. Ca în fiecare an, rudele mai bogate îi invitau să petreacă două săptămâni în marele oraș. Li se arătau castele și domuri, vizitau muzee și competiții sportive, mergeau împreună la piscină sau la parcul de distracții. Copiii locuiau în camere minunate și mâncau la prânz în restaurante bune. Acoperiți de cadouri se întorceau apoi în casa țărănească părintească.
>
> Apoi a izbucnit războiul și orașul fu bombardat, rudele bogate și-au pierdut averea și posesiunile și au trebuit să fugă. Înfometați, lipsiți de vlagă și disperați, cu ultimul strop de speranță au reușit să ajungă la rudele mai sărace de la țară. Foștii „copii de vacanță" au luat în stăpânire ograda. După ce „orășenii" au cerșit să fie găzduiți și să li se dea un coltuc de pâine, li s-a spus: „Mai întâi îngenunchează și mai rugați-ne încă o dată explicit, altfel nu putem să vă înțelegem!"

Puterea ne face narcisici, iar redobândirea acesteia, și mai narcisici. În spatele gestului de umilință solicitat de la ceilalți se întrevede nu numai dorința de umilire, dar și invidia care trebuie să fi fermentat în toți anii buni de dinainte. Câteodată puterea distruge caracterul, adesea puterea corupe și este cert că întotdeauna puterea naște narcisism.

Narcisismul până în vârful unghiilor sau despre tulburarea de personalitate narcisică

În timp ce reacțiile narcisice nu sunt străine nimănui și aparțin repertoriului nostru psihic, există o categorie de indivizi a căror personalitate și comportament sunt marcate în totalitate de narcisism. Ei sunt peste măsură de narcisici din copilărie până la adânci bătrâneți, în toate relațiile și situațiile de viață. Striviți într-un șablon narcisic, nu pot fi altfel decât egocentrici, vanitoși și lipsiți de scrupule. Pur și simplu, ei nu dispun de alternative comportamentale. Narcisismul este o parte esențială a structurii lor și le determină caracterul. Putem vorbi despre o personalitate narcisică atunci când egocentrismul, sensibilitatea bolnăvicioasă și empatia deficitară sunt ubicue, fiind o constantă a întregii vieți.

Ce se înțelege prin personalitate, respectiv tulburare de personalitate? În psihologie, personalitatea reprezintă totalitatea trăsăturilor și a disponibilităților comportamentale care conferă unei persoane unicitate, individualitate indestructibilă și un stil caracteristic. În esență, reprezintă acele trăsături prin care ne

deosebim de ceilalți. Este vorba despre caracter, temperament și totalitatea corporală a unei ființe. Prin caracter înțelegem atitudini comportamentale și judecăți de valoare stabile, prin temperament — comportamentul modulat de dispoziție, adică emoționalitatea. Intelectul se raportează la comportamentele cognitive stabile. Când colocvial spunem: „Asta e tipic pentru Hans... așa e el, cât despre Franz... tipul pur și simplu nu poate fi altfel..." avem în vedere personalitatea.

Prin termenul tulburări de personalitate sunt desemnate toate devierile extreme ale structurii de personalitate. Trecerea de la personalitatea normală la cea accentuată și, mai departe, la cea perturbată, este foarte fluidă.

Tulburările de personalitate nu sunt — și asta este extrem de important —patologii, ci abateri de la normă ale caracteristicilor normale, deci trăsături exagerate. Caracter de perturbare capătă numai atunci când cineva suferă din cauza lor, fie persoana în cauză, fie mediul înconjurător. Este deci hotărâtor dacă la nivel structural sau comportamental există suferință sau conflicte de natură a afecta calitatea vieții.

În descrierea clasică a psihiatrului, juristului și teologului Kurt Schneider, *„Tulburările de personalitate sunt deviații de la media recunoscută a personalităților. Decisive sunt normele de mijloc, și nu normele valorice. Se întâmplă extrem de frecvent ca personalități aflate mult dincolo de normă să pătrundă în așa-zisa sferă a normalității."* Din categoria personalităților deviante, Schneider le descrie pe cele psihopate drept indivizi care suferă din cauza respectivei tulburări sau acei indivizi care fac societatea să sufere din cauza anormalității lor, cele două variante intersectându-se.

Criteriul suferinței celui afectat, respectiv a celor din jurul său, este și cel folosit în definițiile psihiatrice clasice: *„Vorbim despre tulburări de personalitate atunci când o structură de personalitate este atât de accentuată prin manifestarea extensivă a unor caracteristici, încât din aceasta rezultă suferință sau conflicte ireconciliabile."*

Tuturor tulburărilor de personalitate le sunt comune reacțiile extreme și inflexibile la sarcini și situații de viață problematice, precum și o anumită formă de incapacitate afectivă sau profesională, respectiv o constantă comportamentală care, într-o formă sau alta, îi afectează pe ceilalți.

Termenul de tulburare de personalitate este complex, fiind centrat pe întrebarea fundamentală: ce este normal, ce se află în zona de limită și ce poate fi deja desemnat ca patologic? Cât de dificilă este descrierea unei personalități umane o arată încercările anterioare de listare a 1800 de trăsături de personalitate diferite. În schema de diagnostic de uz actual, emisă de Organizația Mondială a Sănătății — Clasificarea Tulburărilor Mintale și de Comportament (ICD-10), s-a convenit asupra unui număr redus, foarte caracteristic de tipuri:

- *Tulburarea de personalitate paranoidă,* dominată de sensibilitate excesivă, neîncredere bolnăvicioasă și dispoziție spre certuri.
- *Tulburarea de personalitate schizoidă,* care corespunde tipului solitarului distant și al „excentricului".
- *Tulburarea de personalitate disocială,* deosebit de interesantă pentru fenomenul criminalității, caracterizată prin sărăcie emoțională, iresponsabilitate, toleranță redusă la frustrare și dispreț pentru normele sociale.
- *Tulburarea de personalitate instabilă emoțional* cuprinde tipul impulsiv, predispus la izbucniri de furie și violență și tipul borderline, aflat la granița cu psihoza, marcat de sentimente cronice de vid interior și comportament autodistructiv subit.
- *Tulburarea de personalitate histrionică,* numită anterior „isterică", se distinge prin dramatizare, sugestibilitate, superficialitate și labilitate afectivă, precum și printr-un comportament seductiv.

- *Tulburarea de personalitate anancastă* se definește prin prudență excesivă, înclinație spre perfecționism și conștiinciozitate extremă.
- Cel afectat de *tulburarea de personalitate anxios-evitantă* este constant încordat, îngrijorat, neajutorat și inhibat social.
- Clasificarea Organizației Mondiale a Sănătății este completată cu *tulburarea de personalitate dependentă* ce are ca repere centrale anxietatea puternică, inhibiția și permanenta subordonare a propriilor nevoi.

Veți fi surprinși, desigur, să aflați că, până la acest moment, nu este inclusă în acest important catalog *tulburarea de personalitate narcisică*. Aceasta se datorează unei dispute profesionale, neobișnuit de aprinse și de polarizate, între cercetătorii sănătății mintale de-a lungul mai multor ani. În timp ce o grupare susține că tulburarea de personalitate narcisică este cea mai importantă formă de tulburare de personalitate și dorește includerea ei, necondiționată, în Clasificarea internațională a tulburărilor mintale, cealaltă grupare contraargumentează, invocând frecvența și lipsa de specificitate a simptomelor. Trăsăturile narcisice sunt atât de frecvente în societatea noastră, încât ele au devenit regula, nemaireprezentând un grup statistic marginalizat. De ce însă a escaladat această dispută tocmai referitor la tulburarea de personalitate narcisică și, cu mai puțină intensitate, referitor la cea histrionică (isterică)? Gurile rele spun că acest lucru nu este întâmplător: oare din ce motiv evită experții mondiali să se ocupe de tulburările narcisiste și de ce doresc să le înlăture din schemele de diagnostic psihiatric? De ce se duce pe acest tărâm un război ideologic? Oare să aibă de-a face cu narcisismul persoanelor implicate?

În *DSM-5, Manual de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale* (2013), utilizat în țările anglo-saxone, tulburarea de personalitate narcisică este tratată în detaliu. Conform Bibliei

psihiatriei, o personalitate narcisică este definită de următoarele caracteristici esențiale:

1. Sentiment exagerat al propriei importanțe (își exagerează realizările și talentele). Se așteaptă să fie recunoscută ca „specială", fără să aibă realizări pe măsură.
2. Are fantasme permanente de succes nelimitat, putere, strălucire, frumusețe sau iubire ideală.
3. Crede că este specială și unică și că, de aceea, nu poate fi înțeleasă decât de oameni speciali și nu ar trebui să se asocieze decât cu aceștia (cum ar fi cei cu un statut ridicat).
4. Solicitări permanente de admirație.
5. Sentiment de îndreptățire.
6. Relațiile interumane sunt exploatate pentru atingerea propriilor scopuri.
7. Incapacitate de empatizare.
8. Invidie față de alții sau sentimentul de a fi invidiat de aceștia.
9. Comportament arogant, superior.

În sfera tulburărilor de personalitate, putem în fine să prezentăm cititorilor noștri răbdători câteva cifre statistice despre narcisism. Trăsăturile de personalitate deviante, spre deosebire de simplele reacții, pot fi determinate prin instrumente de măsurare psihologice și validate empiric.

Cercetările în această privință confirmă că aproape 1% din populație manifestă trăsături de personalitate narcisică. În cazul bolnavilor psihic, acest tip de personalitate este reprezentat într-un procent considerabil mai mare, de aproximativ 5%. În societatea vestică predomină formele de narcisism egocentric-arogant, în timp ce în Orientul Îndepărtat, cele retrase și timide. Bărbații sunt afectați mai tare, în proporție de 2 la 1, o polarizare pe sexe se observă și în cazul narcisismului. Narcisismul masculin este marcat mai mult de dispreț, predispoziție la violență

și traumatizare psihică la locul de muncă, în timp ce orgoliul, amorul propriu și isteria sunt specifice pentru femei. Trăsăturile narcisice se regăsesc la toate categoriile de vârstă, dar se manifestă mai pregnant la cei tineri.

***

Să analizăm în continuare modul în care narcisismul consecvent se prezintă în viața cotidiană și ce caracteristici și comportamente nediscutate până acum pot fi detectate la narcisicul de zi cu zi.

Mai întâi, un narcisic este incapabil să-și recunoască o greșeală și, cu atât mai puțin, să se scuze. Asta ar echivala cu o umilință insuportabilă, incompatibilă cu forța, inteligența și grandoarea care îi compun imaginea de sine. Narcisicul nu greșește niciodată, punctul său de vedere este neîndoielnic corect, acțiunile sale sunt chibzuite și bine controlate. De aceasta el se îndoiește la fel de puțin ca și de disprețul pentru orice persoană care îl critică sau îi induce sentimente de vinovăție. Este elogiat chiar și comportamentul neglijent și iresponsabil:

> Sfidând toate avertizările, Jan, un broker de succes, a părăsit, cu snowboardul, traseul marcat, intrând pe un teren împădurit și stâncos. Opiniile înguste ale localnicilor, al căror orizont nu depășea, în opinia lui, munții ce se îngrămădeau în fața ochilor lor, îl interesau la fel de puțin ca și recomandarea politicoasă a profesorului său de schi, conform căreia competențele sale în materie de snowboarding cereau consolidare. Și cum să țină cont de avertizările de vreme rea, în condițiile în care el s-a deplasat din Frankfurt pe Main special pentru acest weekend.
>
> S-a întâmplat ceea ce era aproape de așteptat să se întâmple. Jan și-a pierdut în curând orientarea și, înlănțuit de snowboard, a ajuns în mijlocul unei sălbăticii înzăpezite, s-a prăbușit din nou și a rămas agățat de o stâncă. Suspendat cu capul deasupra

prăpastiei, nu a fost nici măcar în stare să își scoată telefonul și să solicite ajutor. Acțiunile de căutare și salvare au fost inițiate de abia către seară, pe o vreme devenită între timp furtunoasă, atunci când marcantul oaspete din Frankfurt nu și-a făcut apariția la hotel. Patruzeci de salvamontiști și membri ai serviciului aerian de urgență l-au căutat toată noaptea, în condiții extreme, accesul elicopterului fiind posibil numai cu mari restricții. Spre dimineață, Jan fu găsit, înghețat și sleit de puteri. Accesul spre el era riscant și pentru echipele de salvamontiști. Când aceștia au ajuns la Jan, singurele lui cuvinte au fost: „În fine!". Două zile mai târziu se organiză o petrecere la hotel, ca mulțumire pentru echipa de salvatori. Jan se adresă audienței cu cuvintele: „Sărbătorim astăzi o aventură grozavă pe care am trăit-o, o experiență unică: înalta artă a supraviețuirii." Niciun cuvânt de regret, niciunul de mulțumire. Iar echipei de salvatori le spuse: „Iar pe voi, era vremea să vă pună cineva serios la treabă."

Dacă un narcisic și-ar cere scuze, el ar trebui să se abată de la modul său de a acționa și de a gândi și să arate respect adversarilor săi (iar pentru narcisic toți cei care gândesc altfel sunt considerați adversari). Or, asta nu este acceptabil. El nu are nici maturitatea și nici echilibrul necesar să-și recunoască vreo greșeală de comportament. Ne-am putea întreba ce emoție este mai puternică: mândria sau nesiguranța internă.

Într-o terapie de cuplu, soția răbufni:

„În cei 30 de ani de când ne cunoaștem nu am auzit niciodată cuvintele „Îmi pare rău...", „Iartă-mă...", „Îmi cer scuze...". Niciodată nu i-a dăruit un parfum și nici nu a invitat-o la masă pentru a o împăca. Când i-a dăruit o bijuterie, a însoțit gestul cu cuvintele: „Ca să fii și mai frumoasă — pentru mine". Flori aducea doar la aniversări, zile de naștere, căsătorie, Sfântul Valentin și întotdeauna cu observația: „Ca să nu mi se poată reproșa nimic".

Darurile aveau ca unic scop înlăturarea oricărei urme de pată sau critică cu privire la persoana sa și păstrarea unei etichete. Narcisicul le face daruri celorlalți pentru a-și dovedi mărinimia și perfecțiunea.

Pe cât de greu este să îi smulgi narcisicului scuze, pe atât de vehement le cere el de la ceilalți. Nu pentru a-i ierta — a se vedea pasajul de mai sus — ci ca semn al supunerii și admirației. Un politician narcisic, după ce îi defăimase pe emigranții de sorginte africană numindu-i „cârnățari negri" și după ce fusese obligat să își ceară public scuze, a renunțat la abonamentul în care apăruse retractarea sa, cu justificarea că îi amintea de cea mai mare rușine din viața lui.

Totuși mi s-a întâmplat odată să văd cum un narcisic cu greutate își cere scuze. Este vorba despre un chirurg estetician, un celebru star cu mâini de aur al medicinii. Aparența sa bombastică, întărită de o siguranță absolută și de ordinele precise, îi impresiona pe mulți. De peste tot se revărsau pacienții sau, mai bine zis, pacientele. La suprafață convingător și formal politicos, de fapt le disprețuia profund pe femei. În culise vorbea despre „produse din carne și oase", despre „părți corporale inferioare", despre „depozite de piese de schimb". Râdea de „tâmpenia rățuștelor urâte care deveneau gâște de aur după căsătorie", îi ironiza pe bărbații lor „impotenți" și însoțea totul cu comentarii cinice. Desigur toate acestea nu se refereau și la sine, respectiv, la competențele sale grandioase.

Pe angajații săi îi trata ca pe niște sclavi: în exploata fără scrupule, cu dispreț, îi plătea mizerabil, stabilea dictatorial programul de lucru, își aducea angajații la muncă și în weekend sau în timpul concediului medical. Ei îl caracterizau adesea ca pe un „porc mizerabil", dar se identificau pe alocuri cu agresorul lor, scăldându-se în strălucirea lui.

Apoi a apărut scandalul. Soțul gelos al unei foste regine a frumuseții, care venise pentru o operație de lifting, a urmat-o pe

aceasta până în toaletă. Acolo descoperi o cameră de luat vederi ascunsă. Când acest incident făcu multă vâlvă în presă și după ce, inițial, se arătă surprins de descoperire, esteticianul motivă instalarea ilegală a camerei prin preocuparea pentru siguranța pacientelor și supravegherea practicii. În ultimă instanță, fu nevoit să își ceară scuze în cadrul unei conferințe de presă. Apoi o chemă pe femeie la o discuție în care a lăsat de înțeles că ar dori să își ceară scuze personal. Spre surprinderea ei însă, acesta începu să urle la ea din momentul în care intră în clinică:"Să vă cereți scuze de îndată! — „De ce?", întrebă mirată femeia. „Pentru că a trebuit să îmi cer scuze din cauza dumneavoastră."

Un narcisic nu uită niciodată. Cine a jignit vreodată un narcisic nu va avea șansa unei reconcilieri. Nu ajută nici explicațiile, justificările sau scuzele, și nici gesturi de regret sau ritualuri de supunere. Rana narcisică este adâncă, mai adâncă decât orice împăcare, rațiune sau nevoie de armonie. A ierta înseamnă să simți compasiune pentru celălalt și să ai capacitatea de reflectare a propriilor reacții. Niciuna dintre acestea nu este posibilă pentru narcisic; odată atacat, el se va retrage și mai mult în tiparul său comportamental: grandoare excesivă, disprețuirea și devalorizarea criticilor. Ce adevărate sunt celebrele cuvinte ale lui Goethe: „Dumnezeu iartă, dar un narcisic niciodată."

Medicii șefi ai unor clinici învecinate, responsabile pentru sănătatea psihică, se urau de mult timp. Fiecare spunea că personalitatea celuilalt este oribilă, este un adevărat carierist narcisic, operele sale științifice sunt în mare parte inutile sau plagiate, tratamentul pacienților lipsit de suflet, iar terapia, la nivelul secolului trecut.

Neînțelegerile ireconciliabile, în care era implicat fără să vrea întregul personal, făceau imposibilă orice colaborare. Deși cei doi cocoși de luptă erau experți recunoscuți în dezamorsarea crizelor, managementul conflictelor și abordarea constructivă

a acestora și beneficiau de formare psihoterapeutică de durată, toate încercările de împăcare au eșuat. După ce unul dintre cei doi șefi urmă un seminar de autocunoaștere, el simți nevoia să facă o schimbare de atitudine, îl căută pe adversarul său și îl rugă să pună capăt ostilităților, propunându-i împăcarea. A doua zi el povesti următoarele despre presupusul său dușman; își surprinse echipa, făcu afirmații din ce în ce mai furioase până când în culmea nervilor strigă: "Nu o să îl las acum pe psihopatul ăsta să mă șantajeze cu împăcarea!".

ȘI CE ZICE ȘTIINȚA?

Multe dintre cele pe care le știm despre personalitatea narcisică le datorăm psihanalistului new yorkez Otto F. Kernberg. Mai clare decât cele prezentate mai sus sunt descrierile succinte pe care el le-a făcut esenței personalității narcisice:

„Trăsăturile de bază ale personalității narcisice sunt ideile de mărire, o atitudine extrem de egocentrică, o evidentă lipsă de empatie și interes pentru ceilalți, direct proporțională cu nevoia individului de recunoaștere și admirație din partea acestora. Narcisicii sunt extrem de invidioși pe oricine are ceva ce ei nu au, chiar dacă este vorba despre bucuria de viață. Acestor pacienți nu le lipsește numai o profunzime a emoțiilor și o capacitate de a înțelege sentimentele complexe alte altora, ci viața lor emoțională este extrem de puțin diferențiată, emoțiile lor strălucesc rapid și se sting la fel de repede. Ceea ce iese imediat în evidență este lipsa unor sentimente autentice de tristețe, dor, regret; incapacitatea de a avea reacții depresive autentice este o trăsătură de bază a personalității narcisice. Dacă sunt părăsiți sau abandonați de ceilalți, indivizii pot intra într-o stare asemănătoare la suprafață cu depresia, dar care la o analiză mai atentă poate fi mai degrabă

pusă în legătură cu furia, mânia şi nevoia de răzbunare, decât cu tristeţea autentică în legătură cu pierderea unui om preţuit."

(Otto F. Kernberg, în *Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1978, pp. 262 şi urm.)"

Răul personificat sau narcisismul malign

În căutarea motivațiilor și tulburărilor psihice care ar putea fi responsabile pentru săvârșirea unor delicte grave, psihologii criminaliști, respectiv psihiatrii judiciari, conchid adesea la unison, pe un ton plin de înțelesuri: „Este ahtiat după putere, probabil suferă de narcisism sever". Acest răspuns vine cu regularitatea unui diagnostic universal valabil, este deci aproape întotdeauna adevărat, reflectă însă totodată modul actual de înțelegere a psihologiei infracțiunilor grave: este vorba despre un exercițiu de putere și despre control sau despre resentimente și răzbunare. Într-adevăr, niciunde altundeva nu este mai evidentă fața disprețuitoare și lipsită de empatie a narcisismului, decât în cazul infracțiunilor.

În urma studierii a nenumărate cazuri de crime sexuale în serie, Otto F. Kernberg, poate cel mai renumit psihanalist și cercetător al narcisismului, a stabilit existența unui tablou clinic destul de constant pe care l-a numit „narcisism malign". Căutând corelativul psihiatric și psihologic al așa numitei „malignități", nu regăsim psihoza sau mania, nici disocierea sau isteria, ci această tulburare de personalitate, mai gravă decât oricare alta. Ea constă dintr-o combinație de structură de bază narcisică, comportament antisocial, potențial agresiv supradimensionat și o atitudine paranoid-suspicioasă extrem de dezvoltată. Iubirea

de sine patologică a narcisicului malign este caracterizată de egocentrism, fantasme grandioase, dependență de admirația exterioară și ambiție extremă, dar și de un permanent sentiment de inferioritate, nemulțumire cronică, capacitate empatică deficitară și un deficit în simțirea de emoții pozitive. Ca toți narcisicii, individul caută disperat putere și bogăție. Visează istorii de succes, frumusețe și unicitate. Cea mai periculoasă este invidia care duce la permanenta devalorizare și denigrare a celorlalți. Condus de acest sentiment sfredelitor, narcisicul simte permanent nevoia de a-i doborî, descuraja și subordona pe ceilalți.

Caracteristicile antisociale ale narcisicului malign se manifestă mai presus de toate în comportamentul său parazitar. El se arată extrem de pretențios în toate privințele, exploatează fără scrupule, este un maestru în prefăcătorie, minciună și înșelăciune și își arogă în mod firesc și fără jenă tot ceea ce consideră că i se cuvine de plin drept. Pentru asta nu se dă înapoi nici de la acte de violență. Întrucât narcisicul este capabil de gândire morală, el se poate prezenta față de celălalt interesat, loial și plin de înțelegere. Toate acestea nu au însă nicio profunzime, servind unicului scop de a fi recunoscut și în relațiile interumane drept cel mai bun, cel mai cunoscut și cel mai „simpatic". El pune în scenă, cu artă, „șarmul narcisic".

Narcisismul malign este alimentat de un înalt potențial agresiv. În viața socială normală, acesta este controlat și se manifestă numai prin exprimări cinice sau sarcastice. În situații de stres și de tensiune, agresivitatea explodează și se manifestă sub forma unui exercițiu de putere primitiv. Chiar și atunci când narcisicul își îndreaptă agresiunea împotriva sa, sub forma unor amenințări cu suicidul sau chiar și printr-o încercare de suicid, el va dori prin aceasta să îi șantajeze și minimalizeze pe ceilalți și să le frângă voința.

În mod special, periculoasă este orientarea suspicios-paranoidă a narcisicului malign. El se teme mai puțin de condamnarea și sancționarea concretă, cât de atacurile asupra grandorii sale și

de afectarea imaginii de sine fantastice. Adesea prezența altor oameni narcisici pare să îi provoace gelozie, temându-se de apariția unor persoane mai extraordinare decât el. De aceea, vede în semenii săi, în genere, potențiali dușmani sau îi clivează în idoli, respectiv nebuni. Cât de periculoasă poate fi această sensibilitate bolnăvicioasă a narcisicului putem vedea în cazul împăratului roman Nero, care își imagina, în mod tipic narcisic, că este și un mare artist. Multe dintre crimele sale pot fi puse pe seama ideilor delirante de urmărire. Acesta pare să fi fost și motivul pentru care este posibil să îl fi otrăvit pe fratele său vitreg Britannicus. De asemenea, a poruncit uciderea temutei sale mame, precum și pe a ambelor soții, Octavia și Poppaea Sabina.

Și în profilul de personalitate al majorității marilor dictatori, de la Attila la Iosif Stalin și de la Adolf Hitler până la Pol Pot, sunt puse în evidență trăsături caracteriale malign-narcisice, acestea putând fi considerate responsabile pentru multe dintre nenorocirile comise.

Conform teoriei psihanalitice, pretențiile exagerate de putere ale narcisicului malign pot fi puse în legătură cu răni profunde din copilărie. El a jurat tuturor că: „Atunci când voi fi mare, voi avea putere și nici tu, nici altcineva, nu îmi va mai putea face rău". Și își urmează acest țel mai presus de orice. Pentru narcisic nu sunt valabile decât propriile reguli, el se transformă într-un om lipsit de conștiință, care crede că lumea a fost creată numai pentru el. Ca atare, pune totul în joc: șarmul său, înțelegerea ascuțită și aspectul atrăgător, pentru a-și exercita puterea. Care dintre noi nu a căzut încă în „capcana șarmului narcisic"?

Deficitul empatic poate fi explicat tot prin recursul la „negarea emoțiilor" din copilărie. Traumatizărilor din copilărie, narcisicii de mai târziu nu le puteau supraviețui decât omorând orice emoție. Numai așa puteau face față propriilor răni emoționale. Mai târziu, însă, le lipsește compasiunea în toate domeniile, așa că devin „nemiloși, abuzivi, sadici și distructivi".

Narcisicii maligni gândesc și simt dihotomic. Pentru ei există numai „foarte bine" sau „foarte rău". Nenumăratele etape intermediare din viață și zonele tranziționale ale trăsăturilor de personalitate le sunt necunoscute. De aceea, comportamentul altor persoane le va părea fie extrem de retrograd și rău, fie excepțional și elitist. Așa cum în copilărie indivizii au clivat figura mamei în mama cea bună și mama cea rea, la fel procedează și la vârsta adultă. Imaginea femeilor din viața sa oscilează de asemenea între cei doi poli extremi: la unul, o persoană hrănitoare, atentă, protectoare, aproape sfântă și la celălalt, o prostituată rea, revendicativă și rece.

Din cauza extremei lor vulnerabilități și irascibilități, a fricii panicarde de a nu le fi rănită imaginea de sine și a înaltului potențial agresiv, astfel de persoane pot intra adesea în stări periculoase, de „furie narcisică". Cunoscutul psihanalist Heinz Kohut pune asta pe seama nevoii de răzbunare. Furia adesea extremă, disproporționată, ar rezulta din dorința de a face orice pentru ca o rană să dispară. Tiranul narcisic este, deci, în principiu, un copil rănit, neajutorat și disperat.

***

Să nu facem însă greșeala să credem că structuri de caracter maligne de acest tip se găsesc numai în cazul indivizilor cu porniri antisociale, al criminalilor sau al dictatorilor. În cazul acestora, ele se manifestă extrem, arătându-și chipul hâd sub forma unor crime îngrozitoare. Slăbită, mai puțin aparentă și întrucâtva domolită, structura malignă de caracter se poate găsi și în afara zonei infracționale, la persoane adaptate social și care ies mai puțin în evidență. Discrepanța extremă între fațada multă vreme rămasă în umbră și lumea internă îngrozitoare, înspăimântătoare, ține chiar de esența acestei tulburări. Astfel, cei ce devin mai târziu criminali agresivi sau criminali în serie sunt adesea descriși de comunitatea lor ca fiind drăguți și politicoși, neieșind nicicum în evidență, niște „șoricei gri", indivizi insipizi, despre

care nimeni nu ar fi crezut niciodată că ar putea comite niște fapte atât de cumplite.

> Băiețelul de doisprezece ani se juca cu mingea de fotbal pe lungul drum pe care îl avea de străbătut până la internat, când mingea făcu zob un felinar stradal. Pedagogul, cunoscut pentru pedepsele sale sadice, convocă de urgență o adunare a „martorilor" așa cum erau numiți atunci. Le va arăta el tuturor ce fel de „nătâng sportiv" era în fapt ghinionistul. Ca atare l-a chemat pe o scenă unde i-a pus un mănunchi de chei sub nas, cu solicitarea de a nu le scăpa din ochi atunci când cheile vor fi aruncate în aer. În timp ce tânărul se concentra pe mănunchiul de chei, instructorul îi trase amărâtului, incapabil de vreo reacție de apărare, mai întâi un pumn în față și apoi un genunchi în burtă; tânărul se prăbuși la pământ plin de sânge. Fără a-și privi victima, instructorul se adresă publicului șocat cu cuvintele: „La box ar fi fost și mai jalnic decât este la fotbal".

Multe astfel de exemple sinistre au fost descoperite cu ocazia studierii cazurilor de intervenții abuzive din partea instituțiilor asupra tinerilor și copiilor. Chiar dacă este vorba despre exemple din trecut, ele demonstrează că narcisismul malign nu este caracteristic numai pentru criminalii în serie și cei sexuali, așa cum explica Kernberg, putând fi regăsit și la oamenii aparent normali.

Unii narcisici maligni își pot transforma tendințele sadice în cuvinte, orgolii profesionale, atitudine dominantă în cuplu sau parteneriat sau în comportamente la limita infracționalității, ca în hărțuire, procesomanie sau cruzime emoțională.

Nu o dată, femei din public mi-au spus la sfârșitul conferințelor pe care le-am ținut despre psihologia răului sau despre sufletul infractorilor că le-am livrat un portret psihologic exact al soțului lor. Altele m-au întrebat cum de am reușit să îl descriu atât de exact pe șeful lor. În fine, un al treilea m-a încredințat că l-am făcut să înțeleagă funcționarea psihică a colegului lui.

În mai multe studii psihologice despre profilul de personalitate al managerilor, bancherilor și al altor personalități lider, au fost evidențiate profiluri psihologice similare cu cele identificate în studiile criminologice. Pe scurt, am putea spune că: în formă atenuată, narcisismul malign se regăsește la mulți oameni în aparență normali și în situații sociale cotidiene dar, în forma sa clasică, este specific marilor criminali.

Greșim în cazul în care credem că narcisismul malign este exclusiv masculin. Deși mult mai rar afectate, și femeile pot suferi de narcisism, însă într-o formă diferită și cu o simptomatologie specific feminină. Comportamentul disocial se manifestă mai puțin sub forma unor fapte antisociale, cât în incapacitatea de a stabili legături interumane și în permanenta schimbare a relațiilor. La rândul său, sadismul se joacă pe plan emoțional, și mai puțin infracțional. Componenta cu adevărat narcisică în acest caz este stima de sine foarte labilă care se ascunde în spatele unei fațade, atât de dorită, de siguranță de sine, atractivitate, performanță și perfecționism. Interpretările paranoide, a patra componentă a narcisismului malign, se manifestă la femei mai cu seamă în frica de a nu fi ori acaparate, ori abandonate emoțional. Și aceste modalități de comportament sunt integrate în mod diferit în viața personală, profesională sau socială. În forma lor extremă se văd cel mai clar la femeile acuzate de omucidere prin otrăvire, care adesea sunt persoane extrem de atractive și cu o aparență amabilă și inteligentă. Este extrem de greu de înțeles în astfel de cazuri cum este posibil să existe o astfel de contradicție între aspectul extern afectuos și tendințele sadice interne, între frumusețea exterioară și nevoile sadice perfect camuflate. Exact despre asta este vorba în narcisism.

În forma sa modernă, narcisismul malign se poate manifesta și sub alte diferite forme infracționale. Un exemplu este hărțuirea cibernetică, în cazul căreia narcisismul malign este de natură virtuală și se adaugă atacurilor criminale și sinuciderilor în masă.

Posibilitățile de a acționa distructiv prin intermediul internetului oferă comportamentului narcisic o nouă caracteristică, modernizând în totalitate expresiile poetice și grafice clasice și înfrumusețate ale acestui fenomen. Cele patru componente ale sale — egocentrismul, sensibilitatea bolnăvicioasă, deficitul empatic și disprețuirea celorlalți — se exprimă în postări pe forumuri și chaturi. Nevoia de comunicare urgentă și iminentă, autocaracterizările înfrumusețate, cinismul agresiv și desconsiderarea cu sânge rece a celorlalți, toate pot fi constatate frecvent, bine ascunse în spatele unei fațade numite „nume de utilizator". Chiar dacă se vorbește despre „libertatea lipsită de reguli a spațiului virtual", nu trebuie uitată funcția sa purificatoare și drenantă de agresivitate. Toate nevoile narcisice care sunt trăite în spațiul virtual nu mai trebuie puse în act în contactele directe. Altfel spus, internetul nu numai că este locul de joacă preferat al narcisicului modern, ci, prin virtualizarea sa, narcisismul malign a fost parțial detoxifiat.

***

În formă agravată, narcisismul se manifestă la cei numiți în mod greșit „criminali demenți", pistolarii din școli. De fapt, în acest caz, este vorba despre cei care comit masacre. Criminalii demenți se află într-un fel de stare hipnotică, crepusculară. Ei sunt confuzi, acționează fără un obiectiv anume și după crimă nu au nicio amintire. Pe când, în cazul atentatelor din școli, făptuitorii au plănuit totul în detaliu și au dus cu sânge rece planul până la capăt.

Din perspectiva unei societăți cu idealuri din ce în ce mai narcisice, nu e întâmplătoare constatarea că astfel de crime îngrozitoare, cu consecințe tragice, și-au mutat cauzalitatea din patologie în narcisism. În timp ce studiile asupra criminalilor demenți arătau că motivația lor putea fi pusă în legătură în primul rând cu intoxicația cu alcool, stări de confuzie mintală

sau furtuni agresive psihotice, la atacatorii moderni nu se mai regăsesc aceleași tulburări patologice. La baza acțiunilor lor par să stea motivațiile narcisice, în special orgoliul rănit, dorința de răzbunare, cultivarea imaginii și nevoia de exercitare a puterii — chiar și asupra vieții și morții.

La agresorii moderni este vorba cel mai adesea despre bărbați tineri, adaptați social, dar nesiguri și vulnerabili. În mod surprinzător, ei nu provin din familii defavorizate, ci din clasa de mijloc sau superioară, în care aspectele emoționale sunt mai accentuate decât nevoile sociale. Potențialul făptuitor nu se simte înțeles, iubit, acceptat. Viața sa internă este bulversată de frustrare, invidie și răzbunare. El vrea ca măcar o dată să „nu mai fie un nimic", să iasă în evidență și, pentru un moment, să domine lumea. Întregul egocentrism se arată în masacrele de obicei bine planificate și finalizate cu sânge rece: importante sunt numai orgoliile, ofensele, frustrările și nevoile lui. Nu îl afectează nici în cea mai mică măsură destinul victimelor nevinovate sau suferința aparținătorilor. Când supraviețuitorii atentatelor din școli povestesc că făptuitorii nu numai că au premeditat în detaliu fapta, dar că mai și zâmbeau în timp ce ucideau, narcisismul își arată cea mai urâtă față a sa.

Cel mai frecvent, narcisismul malign se întâlnește acolo unde termenul a fost consacrat, adică în cazul crimelor în serie cu motivație sexuală. În cazul acestora, se combină o raportare extremă la propria persoană, un sadism nemăsurat, desconsiderarea oricărei legi și norme sociale, cu o fire suspicioasă. Criminalul este mânat de nevoia de putere și control; el se simte puternic numai când îi domină și stăpânește pe ceilalți. Orice opoziție sau atitudine contrară sunt trăite ca amenințătoare, jignitoare și defăimătoare. „Cum îndrăznește această creatură să nu mi se supună sau să aibă alte nevoi decât mine?" Victimele supraviețuitoare povestesc că agresorul mai întâi le înconjura cu delicatețe și mângâieri, seducându-le cu cuvinte dulci și

jurându-le iubire eternă. Victima trebuia mai întâi descrisă ca parteneră excepțională, demnă de iubirea sa. Brusc, această stare de spirit se transforma în opusul ei: în locul admirației, apăreau jigniri și ofense brutale, în locul adorației, dispreț, în locul dezmierdărilor, amenințări. Satisfacția narcisică provenea la acest nivel din umilirea și desconsiderarea victimei. Astfel de situații sunt periculoase, extrem de periculoase și adesea chiar mortale.

De la reacția ofensată la delir de grandoare sau cauzele patologiei narcisice

Marele psihanalist Erich Fromm a atribuit narcisismului o semnificație esențială în cauzalitatea tulburărilor psihice, considerând că are cel mai important tablou clinic și că stă la baza oricărei tulburări psihice.

În timp ce afecțiuni relativ ușoare cum ar fi invidia, sentimentul de permanentă ofensare sau complexele de inferioritate pot fi puse relativ ușor în legătură cu narcisismul, acest lucru este mai greu de făcut în cazul tulburărilor psihice grave, cum ar fi schizofrenia sau tulburarea de personalitate bipolară. La o analiză mai atentă însă putem recunoaște trăsături narcisice și la psihozele schizofrene sau delirante, în cazul cărora cel afectat trăiește în adevăratul sens al cuvântului într-o lume „nebună". Singura diferență este că în acest caz se dovedește într-un mod extrem de sugestiv cum narcisismul poate servi și ca eliberare dintr-un rol social nefavorabil, dintr-un cadru neprietenos, respectiv dintr-o viață „la mâna a doua". Aș vrea să ilustrez această concluzie

referindu-mă la fascinanta lume psihotică prin intermediul cazului unui pacient cu tulburări psihotice cronice. Însoțiți-mă într-un institut psihiatric, unde mă așteaptă o pacientă internată aici pe termen lung:

Un pacient megaloman, internat de multă vreme în clinică, care obișnuia să peroreze ore în șir despre grandoarea sa, îmi făcu într-o zi onoarea — cum o numi chiar el — să mă lase să particip la solilocviile sale. Îmi evoca un om extrem și infinit de bogat, ce deținea averi extraordinare, latifundii în Suedia, conace în Polonia și domenii de vânătoare în Cehia. Acesta avea mii de angajați, argați, tăietori de lemne și pădurari. „Dar ce vă zic eu asta dumneavoastră, cu salariul jenant pe care îl aveți; în timp ce dumneavoastră lucrați aici zi și noapte pentru un salariu de nimic și cu rezultate modeste, pentru mine lucrează alții... eu nu trebuie să fac nimic, eu sunt liber, tu ești un sclav. Dispari din fața mea!" Apoi recăzu în obișnuitul său monolog, se retrase în lumea sa internă... și zâmbi fericit.

*

Un pacient suferind de idei delirante de sărăcire nu mai reușea să facă față traiului în lumea reală exterioară. Dintr-un om pe vremuri econom, se transformase într-un veritabil avar. Avariția sa a luat forma unor idei delirante de sărăcire. Nu mai cumpăra nimic, nu mai consuma bani pentru nimic, nici pentru îmbrăcăminte, țigări sau bere și, în final, nici măcar pentru alimente. Nu se mai uita la televizor și economisea electricitate stând pe întuneric. După un timp a fost descoperit de vecinii săi zăcând lihnit de foame. Și-a păstrat același comportament și cât timp a fost internat. Nu voia să mănânce, se spăla numai cu apă rece, stingea peste tot luminile. Îl chinuia imaginata risipă a celorlalți pacienți. După ani îndelungați de internare, comportamentul său se schimbă integral: ieși din starea de izolare și deveni activ și

dominator, intolerant şi pretenţios. Comportamentul său pe vremuri supus se transformă într-o atitudine despotică, iar avariţia fu înlocuită de o excesivă dărnicie. Delirul său se transformase: ideilor delirante de sărăcire le luaseră locul cele de grandoare. Acum era bogat, puternic şi dominant. Povestea tuturor că ar fi fost numit „stăpânul curentului electric". În timp ce doctorii şi îngrijitorii alergau încontinuu şi se străduiau din răsputeri să îşi îndeplinească obligaţiile de serviciu la timp şi corect, pentru un salariu de nimic, de ruşine, s-ar putea zice, pentru el lucrau contoarele: „Sute de aparate măsoară curentul, ceas de ceas, an de an. Şi un procent din tot îmi revine mie automat, în calitate de stăpânitor al curentului". Pentru a demonstra adevărul spuselor sale alerga din cameră în cameră, aprindea toate luminile, punea în funcţiune în băi câte un föhn, creştea căldura în calorifere cu câteva grade. A reuşit astfel să se elibereze dintr-o existenţă nefericită şi mediocră, să îşi învingă temerile, autoproclamându-se stăpânul lumii electrice. Ratatul de ieri se transformase peste noapte într-un milionar grandios. Nu este preferabil unei vieţi trăite în sărăcie?

*

O femeie înaltă şi suplă îşi făcea în acelaşi ritm turele de mers, aproape neobservat, ceas de ceas, an de an, cu aceeaşi regularitate. Mersul drept cu paşi mici şi controlaţi îi conferea un aspect cumva privilegiat. Nu se alătura niciodată şedinţelor sau terapiilor de grup. Era inutil să îi fie încredinţată vreo muncă întrucât nu putea fi convinsă nici măcar să se deplaseze la televizor sau la sala de lectură. Într-o zi, un tânăr asistent îi ceru pacientei, care îi ieşise în cale, să meargă la cabinetul medical pentru un control al tensiunii. Neperturbată în vreun fel şi nepărând să îl observe, ea trecu pe lângă el fără a-i arunca măcar vreo privire. Ridică totuşi mâna, într-un gest măreţ şi spuse pe un ton reverenţios: "Regatul meu nu e pe acest pământ".

De ce vă împărtășesc aceste cazuri? Nu pentru a ne amuza de bolnavii psihic sau ca să ne batem joc de oamenii nebuni; nu pentru a ne minuna de bizareriile vieții umane și nici pentru satisfacerea nevoilor noastre exhibiționiste. O facem pentru a răspunde la întrebarea dacă narcisismul nu are cumva aceeași semnificație la indivizii normali și la cei clasificați ca fiind bolnavi: aceea de a se ridica din mediocritate, a se pune în valoare față de ceilalți pentru ca, în ultimă instanță, să ajungă să trăiască într-o lume virtuală, cu adevărat „nebună".

Și printre tulburările de dispoziție afectivă regăsim multe simptome narcisice. Cel mai frecvent ele apar în manie, forma extremă de narcisism. Maniacalul este excesiv, euforic, lipsit de simț critic. Este plin de idei, se simte puternic, în stare de multiple activități, superior celorlalți, nu se lasă niciodată corectat în vreun fel și nu are probleme de conștiință. Toate acestea sunt simptome narcisice, care își fac apariția în cadrul unei tulburări de dispoziție afectivă, de care cel afectat nu este vinovat. Numai această formă de tulburare narcisică se poate trata medicamentos.

***

După cum am explicat deja, narcisismul stă la baza multor tulburări de personalitate și a unei palete largi de tulburări în legătură cu consumul de substanțe. Mai presus de toate, el cauzează și declanșează dezvoltări nevrotice:

Întrucât narcisicul suferă de nesiguranță și frică, el se simte permanent criticat, amenințat și năpăstuit și se apără adesea într-un mod extrem împotriva acestor sentimente. În timp ce în alte tipuri de nevroze oamenii devin adesea depresivi și resemnați din cauza propriei nesiguranțe, cei cu forme narcisice preiau inițiativa și luptă cu toate mijloacele pentru recunoaștere și afecțiune. *„Realizările măreț sunt un mijloc eficient împotriva sentimentelor de inferioritate"*, scrie cercetătorul german Daniel Leising și: *„Cine nu mai vrea să fie cel mai mic va încerca să devină*

cel mai mare". Frica de a-și pierde „fața" îi duce la fapte mărețe. Recunoașterea și succesul sunt promotorii acțiunilor lor. Se vorbește în mod corect într-un astfel de caz despre „nevroza de competiție".

Angoasele narcisice stau în egală măsură la baza nevrozelor obsesiv-compulsive. Corpul grandios al narcisicului nu suportă murdărirea, infestarea cu viruși sau bacterii sau atingerea de către mâinile transpirate ale altora. El se simte permanent „impur" și amenințat de boli, netolerând niciuna dintre aceste stări. Se va spăla de mai multe ori pe zi pe mâini, va face baie după baie, va evita să strângă mâinile altora și va purta mănuși cu orice ocazie. O femeie profund narcisică, a cărei piele de pe mâini era aproape descompusă din cauza produselor de dezinfectare, povestește despre cele minim zece băi necesare igienei zilnice. Ea se înfometa de spaima ca alimentele ingerate să nu fie de calitate inferioară, infestate cu chimicale sau dăunătoare în orice alt fel. Nu putea permite ca asta să se întâmple corpului ei grandios, dar de prea multă grijă și atenție deveni obsesiv-compulsivă și, ca atare, mult mai vulnerabilă. Întotdeauna narcisismul este autolimitativ.

Nevrotismul narcisic accentuat al societății noastre are legătură și cu un alt înțeles al termenului de traumă. Deși lumea contemporană a devenit, cel puțin în țările vest-europene, destul de sigură și de predictibilă, în raport cu timpurile trecute, din ce în ce mai mulți oameni se plâng de suferințe psihice severe. În mod evident, am devenit o societate de oameni abuzați, traumatizați și consumați. Dacă pe vremuri se putea vorbi despre traumă psihică numai în cazul în care victima suferea de angoasă existențială de distrugere, omul narcisic a lăsat ștacheta mult mai jos. Orice minor accident de circulație, soldat numai cu daune materiale nesemnificative, poate declanșa o traumă. Orice măsură educațională este simțită ca având consecințe traumatizante. De curând am fost chemat de urgență în ajutor de o femeie care mi-a povestit, complet distrusă, despre o traumă severă: când a vizitat-o pe una dintre prietenele ei, pisica acesteia i-a sărit pe

picioare, ceea ce i-a declanșat frica de animale sălbatice, așa că în fiecare noapte visează că este devorată; în consecință, are nevoie imediată de susținere psihiatrică intensivă.

Narcisicii se simt adesea amenințați sau în competiție, ceea ce îi poate zdrobi. În limbaj nevrotic, ei par să se teamă de propriile pretinse slăbiciuni, de la compromisuri până la renunțări. În măsura în care nu reușesc să se salveze prin sentimentele autolaudative și omnipotente, reacționează prin resemnare și depresie de lungă durată.

***

Tocmai în zilele noastre, când frumosul corp uman stă mai mult ca niciodată în centrul atenției, narcisismul declanșează din ce în ce mai frecvent o nouă grupă de tulburări psihice: **bolile psihosomatice**.

Înțelegem prin aceasta orice fel de dureri fizice sau îmbolnăviri care apar exclusiv din cauza unor probleme psihice. Pacienții sunt afectați de simptome corporale pentru care nu se găsesc cauze organice. Într-o abordare unitară, putem considera relația dintre corp și psihic asemănătoare cu cea a vaselor comunicante. Orice schimbare într-unul are consecințe în celălalt. În graiul popular, atât de bogat în sensuri și experiențe, această legătură corp-/psihic se exprimă în felurite moduri: "îmi intră sub piele", "are pielea subțire obrazului sau groasă", "stă cu nasul pe sus", "mi-am înghițit supărarea", "are o inimă slabă sau tare", "a murit de inimă rea", "mi s-au înmuiat genunchii", "s-a făcut negru de supărare".

Cele mai importante tulburări psihosomatice, de care este afectată în medie 20-30% din populația matură, sunt durerile de cap sau de spate, astmul, problemele cardiace, cele gastrice, precum și clasicele anorexii sau bolile inflamatorii intestinale.

Organele afectate de tulburările psihosomatice sunt considerate reprezentative pentru conflictele psihice de la nivelul acestora: dacă cineva poartă o povară grea, este probabil că va suferi

de dureri de spate sau în zona sacrală. Dacă cineva trăiește cu sentimentul că este insuficient stimulat intelectual sau supracalificat profesional, pot apărea migrene. Grijile de natură materială sau legate de starea de sănătate afectează inima, ca organ reprezentativ pentru viață. În fine, dacă cineva nu se simte bine în propria sa piele, va fi afectat „organul vederii".

Narcisicii cu probleme psihosomatice suferă într-adevăr. În spatele fiecărei mâncărimi ei bănuiesc că stă o boală gravă, orice presiune echivalează cu o tulburare cronică, tot timpul se tem de cancer, SIDA sau infarct. Atitudinea narcisică revendicativă întărește aceste percepții, ceea ce duce la reacții de frică și mai puternice, creându-se un cerc vicios. Astfel, zborul la altitudine al narcisicului se prăbușește în fobie.

Legătura dintre tulburările psihosomatice și narcisism stă în importanța pe care un corp sănătos, puternic și frumos o are pentru narcisic. Tinerețea fără bătrânețe și un aspect înfloritor sunt elemente centrale pentru conștiința de sine a narcisicului. Corpul uman este pentru acesta un obiect vizual de prim rang. Dacă acesta dovedește slăbiciune, degradări sau dacă este traumatizat în vreun fel, este atacată chiar esența ființei sale — ceea ce este insuportabil.

Narcisicul, care pune mare preț pe o funcționare perfectă și un aspect ireproșabil, își va îngriji și trata corpul și va face totul pentru a rămâne în formă fizică perfectă. De aceea, își va analiza permanent trupul cu mare grijă, atenție și temere. Astfel, cealaltă față a narcisismului constă în restricționarea autolimitantă a grandiosului său Eu: narcisicul va deveni din ce în ce mai sensibil și mai temător, va reflecta obsesiv la problemele sale și va cădea în final pradă hipocondriei. Fricile și suferințele hipocondriace sunt prețul pe care trebuie să îl plătească un narcisic pentru un sentiment al corpului ieșit din comun.

Uneltele de tortură narcisică sau hărțuire, urmărire, procesomanie și scrisori anonime

Pentru a-și impune stilul de viață, narcisicul folosește diferite tehnici psihologice. Acestea cuprind întregul arsenal al hărțuirii, de la critica permanentă, amenințare, refuzul contactului, disprețuire, batjocorire sau alocarea unor sarcini fără sens, dar pot merge și mult mai departe. Pentru narcisic nu este importantă numai devalorizarea celorlalți, ci mai ales cultivarea imaginii de sine și punerea în valoare. Nu este în situația de a învăța vreuna din aceste metode, întrucât le cunoaște instinctiv. Pe lângă aroganța distantă, subaprecierea exprimată conștient și permanenta devalorizare, sunt de menționat tehnica specializată a tăcerii, hărțuirea, urmărirea obsesională și procesomania. O specialitate cu totul ieșită din comun, care capătă o importanță crescută datorită internetului, este anonimografia, adică scrierea și trimiterea anonimă de scrisori, e-mailuri și comentarii pe forumuri.

Deși narcisicul vorbește cu plăcere despre sine, el este un maestru al **tăcerii** manipulative. El nu vorbește atunci când este rănit, întrucât vrea să își demonstreze ofensa. El poate însă să tacă și din mândrie sau aroganță, pentru că nu dă doi bani pe cuvinte. Simte instinctiv ce putere psihodinamică și emoțională neobișnuită are tăcerea. Având în vedere că în general este foarte greu pentru oricine să își rețină cuvintele și să își controleze manifestările sau să nu spună nimic, capacitatea sa de a-și inhiba nevoia de a vorbi este percepută ca o calitate excepțională. Numeroase școli terapeutice oferă exerciții și seminare de tăcere; pentru „o săptămână a tăcerii" ne putem retrage într-o mănăstire. Unele dintre cele mai severe ordine religioase impun tăcerea, pe lângă abstinență, sărăcie și ascultare. Tăcerea presupune retragere în sine, reculegere, concentrare pe ceva cu adevărat esențial — sau jignire.

Indivizii narcisici nu își instrumentalizează tăcerea în sensul pragmatic, ci ca armă defensivă sau ofensivă. Nu există alt mod mai eficient de exprimare a propriei sensibilități și vulnerabilități decât prin tăcere. Dacă vrem ca în acest fel să semnalizăm cât am fost de jigniți, se celebrează în principiu un reflex primitiv, cel al mutismului. În cele mai grave situații traumatizante, cum ar fi cutremurele, incendiile sau acțiunile de o violență extremă, la unele victime apare reflexul de împietrire, care se manifestă prin tăceri îndelungate. Ca atare, tăcerea demonstrativă înseamnă: „M-a rănit îngrozitor ceea ce ai făcut". În cazul narcisicului, asta se poate întâmpla destul de ușor.

Tăcerea poate echivala însă și cu disprețul: „Nici nu bag în seamă manifestările și întrebările tale, părerea ta nu mă interesează, nu vreau să vorbesc cu tine, pentru mine nu valorezi nici cât o vorbă aruncată în vânt."

Tăcerea poate fi și o expresie a superiorității. Să nu spui nimic și să ignori întrebările interlocutorului tău sunt elemente integrante ale aroganței. În ceremonii festive, evenimente la vârf, precum și în prezența unor personalități marcante, păstrăm

de regulă o tăcere respectuoasă, asemănătoare celei pe care o păstrăm în spații sacre sau în jurul mormintelor. După aceeași adorație și admirație tânjește și narcisicul.

Prin tăcere putem declanșa în celălalt foarte multe emoții: sentimente de vinovăție, conștiință încărcată, umilință, lipsă de valoare. Cel în prezența căruia se tace începe să rumineze: oare ce e cu tăcerea asta, ce stă în spatele ei, ce vrea să exprime celălalt și ce se urmărește de fapt prin ne-vorbire? Oare dorește să-mi pună lacăt la gură? Prin tăcere se declanșează adesea un lanț fantasmatic imposibil de ținut în frâu sau de corectat. Nu pare deloc o întâmplare faptul că infracțiuni cutremurătoare au fost săvârșite de autori care timp de mulți ani nu au vorbit cu nimeni. Fantasmele țesute în tăcere au dobândit în mod inconștient o anumită brizanță emoțională fatală.

Ar mai fi existat oare una dintre cele mai teribile crime ale zilelor noastre, atacurile lui Anders Breivik din 22 iulie, 2011, fără tăcerea de ani de zile a celui care urma să devină mai târziu un criminal? Mai întâi, în Oslo au murit opt oameni, ca efect al exploziei bombei create și amplasate de el, în timp ce Breivik se îndrepta spre insula Utoya, situată la 30 de kilometri nord-vest de locul primei sale crime. Odată ajuns acolo, îmbrăcat în polițist, a omorât în 75 de minute 69 de persoane, în special copii și tineri, care participau la o tabără de campare. S-a speculat mult despre starea psihică a lui Breivik. În fapt, excentricul narcisic s-a retras din ce în ce mai mult din societate și a creat în tăcere și singurătate fantasme din ce în ce mai extreme. Similar cu autorii altor mari atentate, ca de exemplu creatorul de bombe artizanale Ted Kaczynski sau teroristul-Batman, James Holmes și el a fost depășit de propriile fantasme de urmărire și de mărire. Experții nu au putut încă stabili dacă era numai fanatic sau devenise deja psihotic. Erau de acord numai cu privire la două aspecte: că nu s-ar fi ajuns așa de departe dacă ar fi putut vorbi cu cineva și că suferea de narcisism patologic.

O acțiune caracteristică narcisicului este **mobbingul** sau hărțuirea la locul de muncă. Pentru asta narcisicul este un maestru înnăscut, mai ales cel cu o structură malignă. Dacă prin mobbing înțelegem permanenta șicanare, chinuire și rănire sufletească a aproapelui, vedem că el corespunde întru totul disprețului specific narcisic. Pentru a se ridica pe sine, narcisicul trebuie să îi doboare, să îi jignească și să îi dezonoreze pe ceilalți. Prin refuzul discuțiilor, nedivulgarea de informații și retragerea contactului emoțional se subzidesc relații de putere inegale, care consolidează poziția de superioritate narcisică.

Mobbingul narcisicului este mai mult decât un eveniment izolat, decât un derapaj conjunctural. Este vorba mai degrabă despre o teroare psihică permanentă, care trezește în victimele sale sentimente de insuficiență, depresie și neajutorare. Studii extinse realizate în Germania au confirmat că 2,7% dintre angajați sunt afectați de mobbing sever. Autorii erau în marea lor majoritate colegi (44%), dar și superiori (37%), colegi și superiori acționând împreună (10%) și personal subordonat (9%) (Cercetare cauzală a Focus Online).

Făptuitorii suferă de cele mai multe ori de tulburări narcisice. Devin hărțuitori pentru a-și supracompensa încrederea vulnerabilă în sine și își folosesc victimele ca paratrăsnet, ca oi negre, ca spațiu de proiecție pentru propriile sentimente de eșec, dar mai cu seamă pentru autoproclamarea sinelui grandios.

În mobbing devine evidentă dinamica narcisică specifică, situată undeva între comportamentul unui agitator și cel al victimei. În timp ce narcisicul acționează cu dispreț și desconsiderare, victimele sunt de regulă persoane temătoare, supuse și înspăimântate de conflict, care au, de asemenea, complexe de inferioritate pe care însă nu le proiectează asupra altora. Efectele pe plan personal, familial și profesional ale hărțuirii sunt devastatoare. Conform cercetărilor referitoare la hărțuire, cele mai importante consecințe sunt dezechilibrul (23,7%), izolarea socială (29,6%), certurile în familie și cuplu (19,7%), disconfortul general

(16,6%), probleme financiare (15,4%), devitalizarea (13,9%), agresivitatea (9,36%), afectarea vieții private (9,6%) și depresia (9,3%). Pe lângă afectarea calității vieții adesea apar și perturbări fiziologice, care pot duce adesea la o incapacitate de muncă.

Tocmai în cazul hărțuirii devine evident ce fel de efecte dramatice poate avea un comportament narcisic și ce grave sunt consecințele acestuia pentru cei apropiați. Dacă analizăm în detaliu ce prejudicii grave cauzate de hărțuire sunt confirmate de statisticile oficiale menționate, putem să ne imaginăm ușor ce consecințe are hărțuirea în viața de zi cu zi. Urmând tendința narcisică a societății noastre, sunt la mare căutare pe internet celebrele „expresii de hărțuire", care se disting prin aroganță, cinism și dispreț generalizat față de ceilalți. Autorii postărilor nu înțeleg însă că în acest fel se autodezvăluie. Opiniile lor nu sunt nimic altceva decât o oglindire nemiloasă nu a celor disprețuiți, ci a lor înșiși.

Explicația este la îndemână: la baza hărțuirii stau forțe distructiv-narcisice. În timp ce egocentrismul este mai puțin evident, incapacitatea de a simți și a empatiza cu celălalt este fatală. În acest caz, sadismul este mai accentuat decât propria vulnerabilitate.

O altă armă din arsenalul narcisic este urmărirea obsesivă a altor persoane (stalking), care între timp a devenit faptă penală. Hărțuitorul nu poate accepta să fie respins de cineva pe care intenționa să îl posede. Aceasta ar echivala cu o rănire profundă, o desconsiderare a persoanei sale, un atac devastator asupra Eului. Insuportabilitatea unei astfel de situații nu poate înceta decât prin posedarea și dominarea totală a persoanei evitante. Hărțuitorul, egocentric prin definiție, nu ia în calcul nevoile sau drepturile celuilalt. El își impune fără scrupule propriile dorințe. Își sună mereu victima, imploră și amenință, o pândește, îi scrie nenumărate SMS-uri, o supraveghează de când pleacă dimineață de acasă și așteaptă ore în șir în fața locului de muncă. Dotat cu specifica lipsă de empatie caracteristică narcisicilor, nu poate

înțelege cum hărțuirea sa îi înfricoșează și îi tensionează pe ceilalți, nici modul grav în care le afectează calitatea vieții. Asta îi este indiferent, iar ceea ce este cu adevărat important este exclusiv propria vulnerabilitate. Constată cu satisfacție sadică chinul persoanei care l-a jignit atât de tare cu refuzul ei și exersează din nou acel lucru care îi este atât de necesar: puterea.

În consecință, urmărirea obsesivă nu este nimic altceva decât o reacție de ofensă, specific narcisică, a celor ce s-au simțit respinși. Dezamăgirile în dragoste declanșează cu predilecție întregul spectru al tulburărilor narcisice.

Niciunde, însă, nu se dezvăluie astăzi narcisismul atât de deschis-agresiv, penetrant și deranjant ca la scandalagii **procesomani**. La prima vedere ar putea părea surprinzător că procesomania poate fi pusă în legătură cu dorința cronică de ceartă și cu furia care te târăște prin tribunale. La o privire mai atentă, putem observa cele patru elemente esențiale ale narcisismului — egocentrismul, vulnerabilitatea, lipsa de empatie și disprețul — care, la scandalagiu, apar în forma lor clasică.

În prim plan stă în acest caz vulnerabilitatea. Procesomanul, cu o extremă sensibilitate și autoreferențialitate, se vede afectat în mândria sa de niște nimicuri, își vede căsătoria pângărită și drepturile încălcate. Nevoile sale sunt singurele repere valabile, sentimentele sale, singurele care contează și convingerile sale, singurele corecte. Orice critică măruntă, orice neechitate sau atingere adusă nevoii sale obsesive de a avea dreptate trezesc revoltă, furie și sentimente ireconciliabile de răzbunare. El nu suportă că cineva îndrăznește să aibă altă opinie, să îl respingă sau să prefere pe altcineva. La toate acestea, scandalagiul reacționează alergic, reacțiile sale sunt mult exagerate, fără vreo legătură cu cauza declanșării. De multe ori scandalagiului chiar i s-a făcut o nedreptate sau a fost dezavantajat. El nu poate însă accepta să lase de la el sau să aibă o abordare constructiv-pragmatică de tipul „se întâmplă, să ștergem cu buretele". Din cauza deficitului empatic, narcisic, nu poate avea înțelegere pentru punctul

de vedere al celuilalt. Nici nu se pune problema de mentalizare sau de relativizarea propriei opinii. Scandalagiul reacționează automat, cu resentimente de neîmblânzit, cu furie arzătoare și câteodată și cu ură de moarte.

Teoretic, procesomania ar putea fi văzută chiar ca o exagerare a unei virtuți, a unei înalte conștiințe a dreptății. Cel afectat resimte însă nedreptatea ca pe un atac asupra miezului Eului său, ca pe o insuportabilă punere la îndoială a imaginii de sine, ca pe o dezonorare blasfematoare a unicității sale. Asta îi marchează profund natura excesiv de vulnerabilă și își pune amprenta adânc în memoria sa afectivă, aflată mereu în căutare de reparație. Un narcisic nu uită nicio jignire, la fel cum un scandalagiu nu va ajunge niciodată la împăcare.

O astfel de trăire fanatică a urii, precum cea pe care o putem observa la scandalagiu, este posibilă numai în cazul unui handicap empatic extrem. Pe scandalagiu nu îl interesează câtuși de puțin cât de mult îi deranjează pe ceilalți și ce angoase declanșează în aceștia. Dimpotrivă, după fiecare încercare de negociere, el se scufundă și mai mult în furia sa neostoită. Susținătorii binevoitori, care nu îi sprijină întrutotul punctul de vedere, devin dușmani de moarte, iar consilierii care îl îndeamnă la împăcare ajung să se numere printre dușmani.

Devalorizarea, al patrulea element al narcisismului, se manifestă la scandalagiu deosebit de dramatic. Acesta ajunge curând să nu mai poată distinge între adversarii originari și cei care, mai târziu, nu îi împărtășesc opiniile. În toți vede indivizi răutăcioși, demni de dispreț și dușmani lipsiți de scrupule. Ca atare, îi denigrează, îi calomniază și îi atacă, iar, în unele situații, atacurile devin fizice, mergând până la omucidere.

Ura constantă care îl mână pe procesoman la redactarea de sute de plângeri, cereri și reclamații, demonstrează cât de mare e fragilitatea și nesiguranța acestor persoane, cât de ușor sunt de destructurat și ce fel de reacții adverse extreme poate declanșa o rană narcisică.

***

Autorul scrisorilor/mesajelor anonime sau anonimograful este prototipul narcisicului disprețuitor. În nici o altă formă de narcisism nu sunt evidențiate atât de clar sentimentele de inferioritate și lipsa de încredere în sine. Anonimograful nu îndrăznește să își susțină poziția în mod deschis și nici să critice în mod onest. Se ascunde în spatele unei aparențe, al unui pseudonim, al unei rețele clandestine sau al unui expeditor fals. Psihiatrul elvețian Hans Binder, primul care a făcut o analiză științifică a fenomenului anonimografiei, îi descria pe anonimografi ca *„Persoane care sunt slabe într-o anumită privință."* În contrast cu postările lor agresive și răutăcioase, cu comentariile cinic-disprețuitoare și cu tiradele lor adesea mustind de ură, acești oameni care nu se pot apăra în alt fel sunt adesea temători, nesiguri și cronic fragilizați. Marele curaj care se dezvăluie în cuvintele autorului anonimelor se află în opoziție reciprocă cu jalnica lui personalitate. Scrierea de anonime poate fi descrisă într-un cuvânt ca „forma lașă a narcisismului".

Posibilitatea de a se prezenta prin internet întregii lumi și de a împărtăși nenumărator persoane opinia sa extraordinară îi întărește nevoile narcisice. Lipsit de capacitate empatică, individul nu își pune la niciun moment întrebarea dacă există riscul de a răni, expune, jigni sau calomnia pe cineva prin ceea ce scrie. Hărțuitorii cibernetici iau în calcul, dar fără a fi conștienți de asta, că prin acțiunile lor agitatorii sadic-anonime pot provoca moartea altora.

Un tânăr de 14 ani dispăru peste noapte din casa părinților săi. El trebuie să fi fugit, pe fereastra camerei aflate la parterul casei. Până la acel moment fusese considerat mai degrabă o figură ștearsă, deși era un elev bun și părea bine integrat social. Era foarte activ pe internet, ca și colegii lui. Cadavrul său fu descoperit în aceeași noapte; tânărul se aruncase sub un tren. Părinții au

încercat cu toate mijloacele să afle motivele și cauza suicidului inexplicabil. Totul deveni clar după ce pătrunseră în lumea virtuală, până atunci necunoscută, a fiului lor și mai ales după ce i-au citit e-mailurile și listele de contacte de pe Facebook. Tânărul fusese insultat cu cuvinte grele, cum ar fi «ratat» sau «pervers sexual». Cu o identitate virtuală astfel pătată, tânărul decisese că viața nu mai poate fi trăită.

Din cercetările făcute pe seama autorilor de scrisori sau mesaje anonime, care au fost identificați și trași la răspundere, știm câte ceva despre structura lor de personalitate clasică: în genere este vorba despre indivizi cu un Eu slab, nesiguri, suferind de sentimente de gol interior și lipsă de valoare, care își proiectează suferința interioară și frustrarea adâncă în mesajele anonime și care în acest mod aduc importanță și senzații tari în plicticoasa lor viață cotidiană.

Într-un forum pe internet se înfruntau două postări. În timp ce unul dintre expeditori devenea din ce în ce mai agresiv, celălalt se apăra cu insinuări din ce în ce mai răutăcioase: ofensele deveneau din ce în ce mai drastice, jignirile de nereprodus și amenințările reciprocc, înspăimântătoare. În timp ce unul părea extrem de arogant, autosuficient și în mod deschis agresiv, celălalt era mai degrabă supus, dar în mod evident animat de gânduri sadice și de o nevoie de răzbunare fără limite. Întrucât situația se acutiza, s-a făcut reclamație și au fost dezvăluite adresele de internet ale celor doi făptuitori: era vorba despre una și aceeași persoană.

Efectele secundare și consecințele sau frustrare, depresie, însingurare și suicid

„Cum poate comite narcisicul un suicid? — Cățărându-se pe Eul său gonflat și aruncându-se de pe el", este un banc răspândit pe străzile din Buenos Aires, unul dintre orașele cu cea mai mare densitate de psihiatri din lume. Deși cu greu s-ar putea considera potrivită ironizarea și ridiculizarea sinuciderii, cu toată suferința și consecințele dramatice asociate acesteia, micul banc spune multe despre structura narcisicului și despre posibilul său sfârșit: sentimentul valorii de sine este exacerbat, mult prea mare și îl apără vreme îndelungată pe narcisic de iritări, îndoieli și atacuri. Este inabordabil, asigurat, bine ancorat. Când se produce însă momentul prăbușirii, consecințele sunt fatale și câteodată mortale. Cetatea grandioasă în care narcisicul s-a zidit face față tuturor atacurilor, oferă protecție Eului slab și consolare împotriva acțiunilor dușmănoase. Prăbușirea narcisicului este târzie, dar atunci când se produce, este bruscă și cumplită.

Narcisismul are multe consecințe, unele pentru propria persoană și altele pentru mediul înconjurător. Adesea pentru ambele.

Să analizăm mai întâi narcisismul ca pe o **încercare de supracompensare** psihică a propriei neîncrederi și a sentimentelor de inferioritate bine ascunse. Dacă posibilitatea de „autoapărare" și de autosalvare prin comportament narcisic nu mai este disponibilă din vreun motiv, Sinele slab și golit de conținut, și Eul inferior sunt lăsate de pripas. De abia atunci narcisicul va fi ceea ce este cu adevărat: o ființă tematoare, copleșită de sentimente de inferioritate și lipsită de orice apărare. În toată deznădejdea sa, el se vede livrat unei lumi potrivnice, fără șansa de a o scoate cumva la capăt. O situație nu foarte fericită. Singurele rămase sunt sentimentele de pustiire și lipsă de sens. Dezarmat, narcisicul va reacționa cu disperare, frică și depresie.

Depresia este reversul medaliei propriei grandori. Deși, din multe puncte de vedere, ea este exact opusul amorului propriu și al unei stime de sine exagerate, ducând înspre pierderea Sinelui, are multe în comun cu narcisismul: în ambele cazuri Sinele este falsificat, fie că este gonflat în mod necritic și euforic, fie că este plin de deznădejde și autodevalorizare. În cazul ambelor tulburări, sentimentele nu sunt autentice, nu pot fi nici oferite, și nici acceptate, și le lipsește profunzimea emoțională. Atât depresivului, cât și narcisicului, le lipsește stima de sine, niciunul din ei nu este capabil de sentimente autentice și ambii sunt predispuși la emoții negative, ca rușinea și vinovăția.

Atât depresivul, cât și narcisicul, suferă permanent de frica de a nu fi suficient de apreciați sau iubiți. Ambii sunt anxioși, agitați și tind spre agresivitate: narcisicul are acțiuni agresive împotriva altora, iar depresivul, împotriva sa. Alice Miller descrie această situație cu următoarele cuvinte: *„Omul grandios nu este niciodată liber cu adevărat, deoarece este permanent dependent de admirația celorlalți și pentru că aceasta din urmă este legată de caracteristici, funcții și realizări care ar putea să dispară oricând"*.

În depresie, individul se simte lipsit de valoare, incapabil, bolnav, vinovat și abandonat. Depresia, ca boală a „lipsei", este opusul sentimentului narcisic de grandoare. În timp ce narcisicul se crede unic, superior, elitist și extraordinar, cu depresivul se întâmplă, pentru a folosi un joc de cuvinte, numai ceea ce nu se întâmplă: el nu are scop, motivație, bucurie, emoții, idei, viitor, somn, speranțe.

Depresia, fără îndoială una dintre cele mai dureroase și impresionante afecțiuni, este extrem de greu de suportat de către narcisic. Acesta este în principiu o fire slabă și vulnerabilă și, ca atare, nu suportă negativismul și nu are nicio altă strategie de apărare.

***

Cel mai adesea narcisismul este autolimitativ. Aceleași trăsături de caracter și însușiri care l-au ridicat pe narcisic în sferele sale înalte și singulare sunt și cele care îl vor doborî. Un egoism exacerbat împiedică solidaritatea cu ceilalți, iar o preocupare obsesivă de sine este otrăvitoare pentru orice comunitate. Disprețuind în permanență pe toată lumea, va ajunge să nu mai aibă pe nimeni în jurul său și, mai cu seamă, niciun admirator. Astfel, va sfârși prin a se însingura și a se autoexclude treptat din societate. Dacă pentru narcisic sunt centrale corpul și aspectul său exterior, va exista riscul de îmbolnăviri psihosomatice și de destructurare la bătrânețe. Aroganța și superioritatea îl pot face neatent, astfel că va face probabil greșeli fatale: artistul care nu mai acceptă necesitatea exersării permanente; carieristul plin de performanțe, care își supraestimează puterea voinței; soțul ofensat care trece cu vederea potențialul soției de a face față suferinței; criminalul în serie care se delectează cu incapacitatea poliției de a aduna probe relevante.

Cu toate acestea, nicăieri nu se reflectă mai impresionant pericolele aroganței și euforiei narcisice decât în mitul antic al artiștilor Dedal și Icar:

Dedal, urmaș printre oameni al lui Hefaistos, stăpânul olimpic al focului și metalelor, a fost cel mai însemnat inventator al antichității. Extrem de narcisic, el îl împinse în prăpastie pe ucenicul său în vârstă de 12 ani, atunci când constată că era mai talentat și mai priceput decât el în arta metalurgiei. Din cauza crimei comise trebui să părăsească Atena natală și să se refugieze împreună cu fiul său, Icar, în Creta. Acolo construi pentru regele Minos celebrul labirint în care fu ascuns mai târziu Minotaurul. Întrucât Dedal l-a ajutat pe eroul atenian Tezeu să îl păcălească pe Minotaur, regele furios îl reținu împreună cu fiul său, interzicându-le să părăsească insula. Cei doi captivi își construiră însă aripi cu ajutorul cărora zburară peste mare. Înainte de a fugi, Dedal își avertiză fiul să nu zboare prea sus sau prea jos. Atât udarea aripilor, cât și topirea cerii cu care erau fixate acestea, puteau duce la consecințe mortale. În timp ce zburau deasupra mării, Icar, fascinat de plutirea în infinitul cerurilor, fu cuprins de o amețeală plăcută, de o dorință nestăpânită, de euforia înălțimii. Se înălță din ce în ce mai sus, voind să se apropie de porțile cerului. Uită de sfatul tatălui său și se apropie prea mult de soare. Ceara se lichefie și aparatul de zbor se desfăcu. Icar se prăbuși în mare și se înecă.

***

De tulburări narcisice suferă și semenii noștri și adesea chiar în mare măsură. Admirația și subordonarea de început se transformă în timp în dezamăgire, frustrare și respingere, adesea chiar în aversiune.

Narcisicii sunt atât de preocupați de lumea lor internă și de fricile lor, încât relaționarea cu ceilalți, în special pe plan emoțional, are de suferit. Întrucât își centrează cea mai mare parte a emoțiilor pe propria persoană, pe Eu și lumea internă, ei nu mai au suficiente resurse pentru relațiile emoționale cu ceilalți. Focalizarea asupra Sinelui face imposibilă orice apropiere empatică de ceilalți. Energia emoțională, de care are atâta

nevoie Sinele slăbit, lipsește din comunicarea interumană. Se vorbește în acest caz de lipsa „inteligenței emoționale" sau de „analfabetism emoțional".

Nu este ușor pentru nimeni să suporte pe termen lung eternele autoînscenări și cultivarea imaginii narcisicului, să îl admire necontenit, să se arate uimit în fața inteligenței, retoricii, cunoștințelor și importanței sale și să îi facă jocul cu tot șarmul necesar. Nimeni nu suportă pe termen lung aura narcisicului. Nimeni nu vrea să se subordoneze în permanență și niciun om nu se va lăsa devalorizat la infinit. Așa că fascinația de început sfârșește în deziluzionare și duce la distanțarea anturajului. Acum nu mai îi evită el pe ceilalți, ci ceilalți se depărtează, nimeni nu mai vrea să mai aibă de a face cu narcisicul. Cei din jur se simt încorsetați, nu găsesc în jurul narcisicului spațiu pentru propria lor dezvoltare. Și, până la urmă, cine ar putea fi mulțumit cu un rol statistic, cu o simplă funcție de „aplaudac cronic sau de public adulator, pe termen lung?

Câteodată se resemnează și aparținătorii; devin nemulțumiți, disperați sau chiar bolnavi.

„Nu mai pot", explodă femeia cu înfățișare aparte. Suferea de dureri în tot corpul, de spasme dureroase în mâini și picioare, migrene și hernie de disc. Toate analizele realizate cu computerul tomograf, aparate Roentgen, prin analize de laborator, în spitale și sanatorii, nu au evidențiat un diagnostic clar și ca atare nici nu au avut succes terapeutic. Nemaiexistând nimic altceva de făcut, a fost trimisă la un psihiatru. Femeia era în mod evident nefericită, epuizată și resemnată, dădea însă constant asigurări că este sănătoasă psihic, nu are griji de niciun fel, trăiește într-o relație partenerială bună și are o căsătorie fericită. Repetă acest lucru de câteva ori. În cursul discuțiilor se întâmplă să vorbească de câteva ori despre soțul ei: „Are o personalitate puternică, este foarte competent profesional și are grijă de familie, dar sănătatea îi este afectată de ani buni." Treptat discuțiile terapeutice au

deviat de la propriile probleme de sănătate la cele ale soțului. Nu a existat zi a existenței lor comune în care el să nu fie răcit, gripat, atacat de viruși, bacterii, urmărit de o gripă neîndurătoare, năpăstuit de rupturi musculare sau dureri osoase. Asta a afectat-o puternic, nu îi mai poate suporta suferința, trăiește cu grija permanentă pentru sănătatea lui. Când bărbatul acceptă invitația la o discuție comună, ipoteza se confirmă: era vorba de un narcisic cu o patologie severă axată pe corpul său, care își teroriza soția cu grijile sale exagerate și cu suferința perpetuă. În admirația și supunerea ei, femeia era departe de a-și imagina că propriile suferințe ar putea avea de-a face cu el și că a preluat plângerile soțului.

Anturajul se retrage din ce în ce mai mult din jurul narcisicului, contactele sunt evitate din ce în ce mai mult. Fanii de altădată se repliază la o distanță sigură, o „distanță ironică", așa cum ar spune psihiatrul Volker Faust, întrucât recunosc ridicolul narcisismului și caracterul patetic al dramaturgiilor narcisice. În multe cazuri autonomizarea anturajului, fără de care narcisicul nu poate exista, sfârșește într-o „delimitare sarcastică", adesea în evitare și fugă, altădată în ironizare, cinism sau resemnare, nu rareori în ridiculizare și sfidare.

Asta îl afectează foarte tare pe narcisic, cel puțin la fel de tare ca abstinența pe dependentul de heroină. El este pus în situația de a recunoaște că, fără cei din jurul lui, el nu reprezintă nimic și că nu poate face nimic pentru a se obișnui singur. Ca atare, intră într-o spirală a morții, într-o fundătură de incertitudini și frică și într-o stare generală de disperare și nefericire, în care îi pare că viața nu mai merită trăită.

***

Narcisismul și sinuciderea sunt o temă specială. Pe de o parte, datorită iubirii de sine, autoaprecierii excesive, capacității de a se impune și perseverenței, ei sunt protejați de suicid. Multă vreme

toate greutățile care ar aduce la disperare orice alt om se lovesc de tancul lor narcisic. Nimic nu îi poate irita și nici scoate din sărite, nimic nu pare a-i exaspera. Numai gândul de a fi atacați în propria grandoare de către cineva, fie și de propria lor persoană, este insuportabil.

Pe de altă parte, însă, narcisicul este extrem de expus pericolului de sinucidere. Așa cum am arătat, el este în esență un om slab, vulnerabil și neajutorat, care, dincolo de splendoarea sa narcisică, poate oricând să se prăbușească în disperare și depresie.

În spatele disprețului cronic al narcisicului stau agresiuni extreme care, în cazul oamenilor cu tendințe suicidale, se îndreaptă întotdeauna împotriva propriei persoane. Fantasmele de succes infinit și de proprie grandoare se transformă în astfel de cazuri în distrugere și prăbușire. Părăsit de admiratori și vasali, el se însingurează și izolează, ajunge să nu mai aibă aer. Și nici nu ar putea accepta ajutorul cuiva, el eroul puternic și desăvârșit. Atunci când narcisicul capătă sentimentul că nimeni nu îl iubește, nu îl înțelege și nu îl susține, situația devine periculoasă. Adesea simte: "Lumea nu mă merită, sunt prea bun pentru umanitatea asta ignorantă".

Prin aceasta sunt întrunite toate criteriile așa numitului „sindrom presuicidal", adică ale acelei stări care poate fi constatată imediat înainte de sinucidere: concentrare extremă pe propria persoană, (auto)agresivitate crescută și fantasme negative.

Situațiile care ar putea duce la colapsul narcisic, deci la sinucidere, sunt următoarele: moartea aparținătorilor foarte apropiați, îndatorarea, dependența extremă de substanțe, colapsul rețelei de minciuni, îmbătrânirea, rănile, îmbolnăvirea și chiar — să auzi și să nu crezi — succesul. Nu rareori s-a întâmplat ca vreun artist să își ia viața după finalizarea unei mari opere, evident întrucât era depresiv de mai mult timp, dar a putut să-și amâne finalul până la desăvârșirea operei. Poate și pentru că neatingerea perfecțiunii unei opere ar fi echivalat cu o ofensă intolerabilă.

Dacă prăbușirea se întâmplă neașteptat, nu există susținători și situația este lipsită de speranță, riscul de sinucidere este mare. Eșecul, vinovăția și rușinea sunt de neiertat pentru narcisic.

„Dilema suicidală" între sentimentul propriei intangibilități și neajutorarea disperată o exprimă bine un narcisic audiat în timpul arestului preventiv: „Mi-aș lua cu plăcere viața dacă nu aș ști că doare".

Domnul și doamna Narcis se iubesc și se urăsc sau infernul relațional narcisic

Carla se trezi în cea de a șaptea dimineață din voiajul ei de nuntă cu Christopher. Își cunoscuse soțul cu 18 luni în urmă într-un refugiu, la o cabană din munți. A intrat în vorbă cu bărbatul cu alură sportivă care stătea, cumva pierdut, singur la masa de alături; era impresionată de bogata sa experiență alpină, de povestea drumețiilor sale, a numeroaselor ascensiuni dificile și a piscurilor cucerite. Era uimită de persoana pe care o descoperea în spatele aspectului, la prima vedere ezitant, și fu cucerită treptat de aparența fermă a bărbatului și de interesul exclusiv cu care acesta o înconjura.

Pe drumul de întoarcere, fugara întâlnire se transformă într-o mai apropiată cunoaștere, care la rândul ei se consolidă în prietenie.

Deși Carla era foarte îndrăgostită de Christopher se simțea câteodată iritată de comportamentul acestuia. Nu atât față de ea, cât față de cunoscuți și la locul de muncă. Era manager de

resurse umane la o firmă nu prea mare de curățenie și demonstra, în exercițiul funcției sale, o latură dură, adesea nemiloasă. Îndrăgostită fiind, femeia prefera să treacă cu vederea modul lipsit de considerație cu care soțul își trata subalternii și duritatea în relația cu personalul de curățenie. Această contradicție, între omul amabil, atent și săritor pe care îl cunoștea și firea sa rece și dominatoare din viața profesională, îi deveni evidentă mai târziu.

Așadar, în cea de-a șaptea zi a voiajului de nuntă, Christopher nu a scos niciun sunet. Mai întâi ea a pus asta pe seama odihnei insuficiente de peste noapte, a unei indispoziții trecătoare sau a unei probleme profesionale stresante. Toate încercările de a comunica cu el se dovediră zadarnice. În cel mai bun caz răspundea în doi peri, retrăgându-se apoi de îndată, cu o mină distantă și lipsită de interes și fără vreo umbră de inițiativă. La întrebările ei grijulii legate de modul cum se simte, dacă îi lipsește sau îl apasă ceva, el nu răspundea sau răspundea laconic „nimic". Atunci ea se întrebă cu voce tare dacă i-a greșit în vreun fel, neprimind nici în acest caz vreun răspuns. Își aduse aminte că în ziua anterioară s-au plimbat îndelung de-a lungul țărmului, au mers dintr-un băruleț într-altul și au făcut dragoste de mai multe ori în golfuri uitate de lume, așa că, după cina opulentă stropită din belșug cu vin roșu, sătulă și obosită, ea se aruncă în pat și adormi de îndată. Treptat începu să bănuiască că acesta trebuie să fi fost motivul lipsei de dispoziție a lui Christopher. După întrebări insistente, el explodă: „Îți pasă mai mult de somnul tău decât de bărbatul tău, mizerabilo ce ești!". Iritată, Carla părăsi camera, încercând să se liniștească în holul hotelului cu un pahar dublu de coniac, după care făcu o mică plimbare. Când se întoarse în cameră, proaspătul ei soț dispăruse, luându-și toate lucrurile cu el și nelăsând niciun mesaj în urmă.

Ajunsă acasă, își găsi soțul în cea mai bună dispoziție. O întâmpină atent și îngrijorat, se arătă interesat și iubitor. Nimeni nu mai vorbea un cuvânt despre finalul nefericit al voiajului, așa că ea prinse din nou curaj. Câteva săptămâni mai târziu, la micul

dejun, soțul se arată din nou indispus. De data asta era vorba despre oul pe care ea i-l pregătise și care nu era suficient de moale. Cum poate fi ea atât de neatentă, de neiubitoare, de neglijentă și de rea? Dar asta nu are nimic de a face cu iubirea! El critica modul în care ea ținea gospodăria, o făcu șleampătă și dezordonată și îi batjocorea stilul de gătit. Când ea îndrăzni să îl contrazică, primi o palmă peste față...

Carla îl iertă din nou pe Christopher. O dată în plus a crezut în promisiunile lui: a fost vorba despre un fapt izolat, despre un derapaj circumstanțial; și-a pierdut firea din cauza responsabilităților profesionale, așa ceva nu o să se mai repete. În următoarele săptămâni comportamentul său fu ireproșabil. Carla era din nou convinsă de miezul lui bun și de capacitățile sale de dezvoltare. În sinea ei, punea îmbunătățirea comportamentului soțului pe seama influenței ei pozitive. Asta până când acesta îi comunică după alte câteva săptămâni ceea ce voia de mult să îi spună: întâlnirea lor de pe munte fusese cel mai mare ghinion al vieții sale. Cum oare a putut el să se îndrăgostească și să renunțe la libertatea sa? Viața îi devenise o constrângere constantă, o stare vegetativă lipsită de sens. De parcă i s-ar fi luat o perdea de pe ochi, acum, că o cunoștea în viața de zi cu zi. Nu era altceva decât o femeie rece, antipatică și neinteresantă — și, mai presus de toate — extrem de vicleană. Așa că el nu mai are în minte decât un singur gând —divorțul.

„Soțul meu este cumplit de narcisic" sau „Nu e pe lume femeie mai narcisică decât soția mea" sunt printre frazele cel mai frecvent auzite în terapia de cuplu și alte tipuri de psihoterapie. Nu rareori suntem martorii unui ping-pong cu acuze reciproce de comportament narcisic, la o exacerbare a acuzațiilor de egoism. Descrierile comportamentului egocentric și lipsit de considerație al celuilalt nu sunt lipsite de dramatism. Nimic nu pare să îl scoată mai mult din minți pe unul dintre parteneri, decât narcisismul celuilalt. Nimic nu alimentează mai mult furia decât grandoarea

celuilalt. Nimic nu rănește mai mult decât dezinteresul și lipsa de compasiune a partenerului. Și în fine, nimic nu trezește mai multă resemnare decât războiul permanent și zadarnic împotriva personalității narcisice a acestuia. Cu un oftat însoțit de fraza „Nu mai suport asta" sau „Nu mai are niciun sens" se sfârșește de obicei prima oră de terapie. Narcisismul are darul de a inflama spiritele.

***

În esență, există trei forme de parteneriate narcisice.

În primul rând, există legătura dintre un narcisic, de obicei bărbat, cu un partener subordonat, supus, obișnuit să își nege propriile nevoi, aflat mereu în admirația narcisicului. Aceasta este constelația clasică. Cu siguranța sa proverbială, narcisicul și-a căutat o femeie care să îl iubească, să îl adore și, mai presus de toate, să îl admire, care în fiecare zi să fie entuziasmată de originalitatea și unicitatea sa. Ea consideră, cel puțin la începutul relației, că are norocul extraordinar de a fi fost aleasă de acest bărbat deosebit. Ea vorbește despre marele loz, despre câștigul la loterie și despre cea mai bună partidă imaginabilă. La început nici măcar nu vrea să ia în calcul toate neînțelegerile, discuțiile din relație sau luptele pentru putere. Locul secund este mai mult decât ar fi putut vreodată spera. Crede că acest parteneriat extraordinar o pune în valoare și propriul ei narcisism este mai mult decât satisfăcut.

Femeia simte instinctiv care e poziția ei și ceea ce narcisicul așteaptă permanent de la ea: supunere, urmare oarbă, ascultare necondiționată, subordonarea propriilor nevoi, renunțarea la propria opinie, dar mai ales încurajare, laudă și admirația perpetuă a persoanei sale. Unele femei — după cum spuneam, rolul complementar-narcisic este de obicei feminin — sunt mulțumite cu acest rol o viață întreagă. Așa câștigă ambii: narcisicul, întrucât găsește acel partener care are nevoie de autoreferențialitatea sa; soția sa, pentru că își găsește împlinirea în admirația și

entuziasmul autentic pentru altcineva. Asta îi dă siguranță și îi consolidează stima de sine. Poate că este chiar nevoie de pic de iubire adevărată, pentru a plăcea un narcisic din cauza sau datorită egocentrismului său.

Nu trebuie confundat acest tip de relație narcisică cu al doilea tip ca frecvență, adesea definit cu expresia că, în spatele fiecărui bărbat puternic, stă o femeie puternică. Cea din urmă nu se subordonează, ci trage sforile din fundal. Ea este însă cea care decide, care stabilește repere, cea puternică. Bărbatul de succes este pur și simplu împins în față, instrumentalizat pentru împlinirea propriilor așteptări, el este mijlocul necesar scopului, o marionetă. În acest caz, ea este cea narcisică, în timp ce pentru bărbat rolul de prostovan împins în față nu s-ar potrivi niciodată cu pretinsa valoare de sine și cu disprețuirea celorlalți, specific narcisice.

> Un manager de bancă aflat la sfârșitul carierei, influent și impozant, se plângea de felurite dureri nespecifice, de dureri de inimă, de puls neregulat, tulburări de ritm cardiac și presiune pe piept. S-a supus unor examinări în clinici private de cardiologie, a făcut vizite la mai mulți specialiști care nu au găsit nicio cauză de natură organică. Valorile colesterolului, ale glicemiei, precum și tensiunea erau normale. După excluderea tuturor cauzelor fizice, a ajuns în final la psihiatrie. După mai multe discuții fu identificată următoarea scenă paradigmatică, responsabilă pentru declanșarea problemelor cardiace: când se despărțea în zori de tânăra și ambițioasa sa soție, care înainte de căsătorie conducea un mic magazin, aceasta îl privea adânc în ochi spunându-i: „Thomas, fii important astăzi!"

Cea mai rară constelație este legătura dintre un narcisic și un partener matur. De regulă, narcisicul se ferește de astfel de persoane ca diavolul de tămâie. Reciproca este de asemenea valabilă, așa încât o persoană puternică și sănătoasă cu greu ar putea să intre într-o relație cu un narcisic. Orice personalitate formată,

matură, are nevoie de o anumită doză de narcisism propriu care nu ar putea fi trăită într-o relație cu un egoist care se admiră doar pe sine. Acesta ar reacționa ofensat, cu respingere și ură. Astfel de parteneri s-ar simți reciproc ca amenințători și antipatici. Relația ar fi predestinată unui război permanent.

În analiza relațiilor parteneriale narcisice este important să analizăm măsura în care narcisismul se manifestă în mod diferit în funcție de sex. Așa cum este de așteptat, asta are legătură cu modul diferit de socializare, cu cerințele educaționale și idealurile transmise. Femeia narcisică se identifică adesea cu partenerul, care constituie un fel de „substitut de sine". Ea caută sprijin în partener și vrea să joace un rol matern pentru el. Devalorizarea specific narcisică are loc în acest caz sub forma refuzului și încăpățânării. În timp ce bărbatul narcisic preia poziția persecutorului, femeia narcisică se încăpățânează să o prefere pe cea a victimei. Ofensele sunt depășite prin adaptare și armonizare, slăbiciunea — prin atractivitate și performanță. În timp ce bărbații sunt în genere narcisici, femeile sunt mai degrabă complementar-narcisice.

Cea mai severă formă de parteneriat narcisic este desemnată de terapeutul de familie elvețian Jurg Willi ca fiind „coluziunea oral-narcisică". În timp ce constelațiile anterior prezentate erau problematice, dar relativ „normale" și destul de frecvente în multe relații, în acest din urmă caz este vorba despre o tulburare nevrotică, de natură a cauza suferință reciprocă și adesea îmbolnăvirea unuia dintre parteneri.

În relațiile narcisice este mereu vorba despre autonomie și autodăruire, a apropierii și a distanței, de supunere și putere. Narcisicul îl vede pe partenerul său exclusiv ca pe o extensie a Sinelui și nu ca pe o persoană independentă sau egal îndreptățită. El caută un partener care să i se supună necondiționat, să îl idealizeze, să îl venereze și care să nu aibă pretenții de niciun fel. Adesea, narcisicii își aleg parteneri care le sunt inferiori ca origine, educație sau inteligență sau care au chiar un handicap.

Așa-zisul „complementar-narcisic" se simte extraordinar datorită partenerului admirat. Își abandonează complet Sinele autonom pentru a găsi în celălalt împlinirea. Astfel cei doi se completează în mod aproape ideal: narcisicul se simte întărit în unicitatea sa de către partener, nu îl vede ca pe un concurent și se simte sigur pe puterea lui. La rândul său, complementar-narcisicul se simte satisfăcut de grandoarea partenerului său narcisic.

Problemele apar numai atunci când narcisicul nu mai este satisfăcut de supunerea și admirația cu care îi vine în întâmpinare partenerul, și când acesta din urmă dorește să devină autonom. În dezamăgirea sa, narcisicul își va înjosi și combate și mai mult partenerul. Acesta, deziluzionat și dezamăgit, se va îndepărta și mai tare. Se va ajunge la certuri, jigniri, scene de ură și gelozie, la relații extraconjugale sau la o conviețuire rece, formală. Ruptura se produce atunci când paharul de frustrări și dezamăgiri dă pe dinafară. Pentru narcisic este o catastrofă să fie părăsit și, ca atare, desconsiderat. Complementar-narcisicul va trăi mai departe cu convingerea că narcisicul nu poate trăi fără el și adesea îi va rămâne fidel și după despărțire.

***

În parteneriate de acest fel se poate ajunge la tragedii atunci când un partener inițial „slab" și supus evoluează și devine cu timpul mai dominant și mai independent, nu se mai mulțumește cu identificările și admirația și iese din rolul de complementar-narcisic. Atunci când el devine autonom. Este cazul femeii care după concediul de maternitate revine la serviciu, când începe un curs sau un stagiu de perfecționare profesională suplimentară. Narcisicul va face tot posibilul să împiedice acest lucru, mai întâi prin modelele de comportament consacrate, mai apoi cu suspiciune, agresivitate și dispreț. Pe drept cuvânt, el vede individuarea partenerei sale ca pe o amenințare. Nu poate să creadă că aceasta pune brusc preț pe propria sa persoană și că poate să trăiască fără el, că e mai interesată de propria dezvoltare decât

de faptele extraordinare ale bărbatului și că propriile succese profesionale sunt mai importante decât triumful lui permanent. Tot ce vrea el este să restaureze cu orice preț vechea relație, prin rugăminți, implorări și amenințări, apel la rațiune, cu noi tentații din propria sa lume și disprețuirea tuturor celorlalți.

Efectul însă nu este cel scontat. Ochii pe vremuri supuși ai partenerului nu se mai lasă vrăjiți de strălucirea narcisică. Acțiunile mobilizatoare, din ce în ce mai înverșunate și mai disperate ale narcisicului îi întăresc hotărârea de a se elibera intern și extern. De cele mai multe ori astfel de relație partenerială narcisică se sfârșește cu o despărțire, câteodată chiar cu o catastrofă.

Viața lui Johann F. se derula conform propriilor așteptări: avea o căsătorie solidă, trei copii sănătoși, un salariu bun, o locuință proprie și datorii nesemnificative. Totul până în ziua în care soția sa a decis să participe la un curs de reintegrare profesională. Johann F. a primit știrea cu sentimente ambivalente, pe de o parte era bucuros de un posibil venit suplimentar, îl îngrijora pe de altă parte procesul de autonomizare al soției sale. Relațiile conjugale și cele de putere au fost date peste cap. Acum nu mai era el singurul „producător de venituri", decidentul, de fapt nici cap de familie nu mai era. Deveni nervos și iritabil, stătea noaptea treaz, rumina mult, îi era dor de vechea idilă. S-a ajuns la certuri violente și la diferențe de opinii. Soția dorea să aibă propriul ei domeniu de interes și o relație pe picior de egalitate. Anxietatea soțului o făcu să realizeze că ea de fapt dorește să se despartă de acesta, pentru a trăi singură cu copii...

Doi ani mai târziu s-a ajuns la divorț. A urmat un proces greu pentru încredințarea și dreptul de vizitare a copiilor. În final Johann F. a pierdut pe toate fronturile. Se simțea ruinat, distrus, la capătul puterilor. Era profund rănit, neajutorat, neputincios. Măcar o dată mai voia să demonstreze cât de nedrept era totul, să își strige durerea. Măcar o dată mai voia să aibă dreptate, să învingă o ultimă bătălie, să răspundă cu aceeași monedă. „Dacă eu

nu pot avea copiii, nimeni nu o să îi aibă" ar fi spus el. Avea în cap o soluție mortal de sigură. „Tragedie de familie" s-a scris în ziare.

Aceste forme moderne de criminalitate, din ce în ce mai frecvente și adesea nediscutate oficial se numără printre cele mai tragice reacții narcisice. Parcursul este mereu același: relațiile inițiale de putere dintr-un cuplu se destramă, partenerul dominant — adesea bărbatul — nu poate suporta pierderea controlului. El încearcă cu argumente obiective, promisiuni, rugăminți, lacrimi, amenințări și, în final, cu agresivitate fizică să își redobândească poziția inițială. Prin comportamentul său din ce în ce mai agresiv și mai neajutorat, își îndepărtează definitiv partenerul care de fapt nu voia decât mai multă autonomie și mai mult „spațiu de respirat în relație". În marele război, caracterizat de speranțe și frici, de descurajare și triumf, capacitatea de a îndura scade. Ofensa este atât de adâncă, încât în aceste condiții viața devine de netrăit.

Narcis face carieră sau narcisismul ca șansă sau handicap profesional

Oamenii de știință specializați în economie, ai unei celebre universități, nu își mai reveneau din uimire atunci când rezultatele unei analize asupra profilurilor de personalitate ale agenților de bursă plini de succes au demonstrat paralelisme șocante cu cele ale criminalilor psihopați. La ambele grupuri, accentul era pus pe desconsiderare și dispreț față de ceilalți, predispoziție la asumarea de riscuri, lipsă de responsabilitate și de empatie.

În psihiatrie, aceste descoperiri așa-zis „senzaționale" nu sunt câtuși de puțin noi. Încă de acum o sută de ani, nume marcante ale psihiatriei au atras atenția asupra asemănărilor existente între psihopați consacrați și celebre personalități conducătoare. În timp ce unii își trăiau psihopatia ca delincvență, ceilalți o experimentau ca succes profesional.

Într-adevăr, anumite trăsături de personalitate ale liderilor sunt regăsite în constelații similare și la marii criminali. Gerhard Dammann, un cercetător al narcisismului și totodată psihiatru germano-elvețian, numește principalii factori ce favorizează o carieră în mediul de afaceri: șarm superficial, sentiment exagerat de sine, supraevaluare a propriei persoane, comportament

adictiv față de muncă, nevoie de simulare și stimulare, capacități manipulative, lipsa sentimentelor de vinovăție, emoții superficiale, capacitate de atașament redusă, deficit empatic, neasumarea de riscuri, neasumarea răspunderii pentru propriul comportament, flexibilitate internă mare și anumite trăsături carismatice.

Putem să înțelegem clar de ce astfel de tendințe lipsite de emoții calde și puternic motivate de scopuri bine definite pot fi extrem de utile în lupta profesională. Managerul de succes reușește să socializeze și să adapteze aceste tendințe cerințelor sociale, în timp ce criminalii nu reușesc acest lucru.

Egoismul, impunerea fără scrupule a propriului punct de vedere, siguranța de sine și capacitatea de convingere sunt într-adevăr caracteristici necesare în poziții de conducere. Narcisicul este pregătit să facă orice pentru a nu fi criticat, pentru a fi lăudat și recompensat numai cu recunoaștere și confirmare. Rezultatele sale profesionale excepționale au legătură, nu în ultimul rând, inclusiv cu dorința de a anihila din capul locului orice tentativă de critică. Convingerea că este cel mai bun, că are ideile cele mai potrivite, analizează obiectiv orice situație problematică și ia mereu cele mai bune decizii îl recomandă pentru poziții și sarcini din ce în ce mai înalte, indiferent de domeniu.

Trăsăturile de personalitate narcisice favorizează ascensiunea profesională. Multe cercetări în domeniul psihologiei organizațiilor confirmă că un comportament narcisic este chiar o condiție sine qua non pentru ocuparea unei funcții de conducere. Narcisicii sunt dotați cu talentul de a se pune în scenă, de a se impune, de a obține performanțe înalte și au mai presus de toate convingerea de a fi cineva cu adevărat excepțional. Aceste coordonate de evoluție și succes sunt esențiale în poziții de conducere. De aceea nu este de mirare că personalitățile de conducere au valori narcisice mai ridicate. Cei îndrăgostiți de propria ființă sunt mai ușor de acceptat ca lideri naturali, cel puțin pe termen scurt, în timp ce pe termen lung, în relațiile cu astfel de indivizi, predomină conflictele relaționale și comportamentul distructiv.

Erich Fromm numea narcisismul frecvent al personalităților de conducere *„boală profesională"* și chiar *„capital profesional"*. Un lider convins de capacitățile și misiunea sa extraordinară va putea să își motiveze corespunzător subordonații, dar și publicul larg. Siguranța și convingerea deplină în propriile idei au o putere de seducție enormă. Echilibrul psihic al liderului narcisic este însă dependent de nevoia de recunoaștere, admirație, de a fi aclamat, urmat și adorat.

Cunoscutul cercetător Vamik D. Volkan (2006) conchide: *„În opinia mea, pentru a putea avea succes în cariera politică este necesară o bună doză de narcisism, chiar una exagerată. Numai narcisismul este cel care îl face să se simtă bine în pielea sa, ca numărul unu."*

***

Nu trebuie însă să facem greșeala să confundăm liderul carismatic cu cel narcisic. Un lider carismatic poate într-adevăr să își motiveze enorm angajații, datorită siguranței de sine, a perseverenței cu care își urmează țelurile, a extraordinarei sale capacități de persuasiune și a viziunilor sale. Spre deosebire de narcisic, ceea ce urmărește el este convingerea celorlalți și nu denigrarea, degradarea și exploatarea lor. Maestru în arta entuziasmării, în adevăratul sens al cuvântului, reușește să îi motiveze și să îi fascineze pe toți. Carismaticul întărește pozitiv, iar narcisicul, adesea negativ.

Încă nu este clar dacă trăsăturile negative de personalitate ale liderilor sunt rezultatul puterii și influenței exercitate sau dacă trăsăturile narcisice, respectiv antisociale, condiționează o astfel de carieră. Probabil că ambele sunt adevărate.

Ar fi de asemenea fatal să caracterizăm toate trăsăturile unei personalități de conducere ca fiind „narcisice". Nu numai pentru că astfel s-ar realiza o stigmatizare greșită și distructivă, ci și pentru că în zilele noastre comportamentul narcisic este considerat adesea ca fiind lăudabil și demn de urmat. De curând am auzit

la un prânz de lucru o discuție agitată între oameni de afaceri, despre un concurent neiubit. Unul dintre cei prezenți l-a numit „pseudo-narcisic" cu accent clar pe „pseudo". Cuvântul de ocară suna mai degrabă ca „pretins narcisic" sau ca „oaia în blană de lup". Ceea ce vrea să însemne că nu narcisismul este demn de dispreț, ci că această poziție de invidiat nu va fi niciodată atinsă de acest fraier.

***

Șeful concernului, cu constituție ascetică și dicție apăsată, fără drept de apel, conducea personal ședința colectivului managerial. Managerii erau complet concentrați asupra șefului, fiecare cuvânt fiind însoțit de mișcări aprobatoare ale capului și fiecare tăcere, de gesturi de obediență. Toți se străduiau să îi dea șefului răspunsurile pe care acesta părea să le aștepte, toți reacționau prompt, ascultător și supus. Marele conducător povestea despre gândurile sale mărețe și deciziile inteligente, într-un mod ce reflecta nimicnicia celor prezenți. Bârfea despre politică, povestea istorioare amuzante din viața sa privată și bancuri de calitate îndoielnică, la care automat toți cei prezență râdeau în mod exagerat. Șeful concernului, în mod evident plictisit și sătul de servilismul celor din jur, vorbea cu voce din ce în ce mai coborâtă, până când nu a mai putut fi auzit deloc. Un manager tânăr și talentat, care stătea în spatele sălii, îl rugă politicos pe șef să vorbească puțin mai tare. La aceasta șeful se adresă celor din jur cu voce și mai scăzută: „Dacă veți sta mai aproape de mine, o să mă auziți!" și apoi îi șopti asistentului de lângă el: „Pe ăsta să îl dați imediat afară".

Acesta a fost un exemplu de narcisism rău. Șeful, atât de convins de propria sa importanță, încât nu mai tolera să fie contrazis în vreun fel, și care prin comportamentul său narcisic, era atât de departe de realitate, încât nimeni nu mai îndrăznea să îl critice, nu este nici pe departe atât de cool și de încrezător pe cât vrea să pară. În principiu, el este nesigur, extrem de sensibil

și vulnerabil la orice ar putea afecta absolutismul său, chiar la întrebări justificate, de zi cu zi. Nu are pic de înțelegere pentru angajatul sârguincios care nu vrea altceva decât să soarbă fiecare cuvânt al superiorului său și îl elimină ca pe o muscă enervantă.

Așa cum am spus-o în numeroase rânduri, narcisicul este extrem de vulnerabil și foarte irascibil. El radiază aceste însușiri în aceeași măsură cu care radiază siguranța de sine, așa încât anturajul său nu se va putea sustrage acestora și va face tot posibilul pentru a evita reacțiile de jignire narcisică. Ele sunt extrem de violente la narcisic și constau în țipete, urlete, furii, supunerea celorlalți, despotism și desconsiderarea angajaților.

Pentru a evita astfel de manifestări, nimeni nu va îndrăzni să înfrunte, să aibă o altă opinie sau să critice un șef narcisic. Dimpotrivă, în cazurile în care cea mai potrivită reacție ar fi una de reținere sau scepticism, narcisicului i se arată admirație și apreciere. Asta îi întărește convingerea că are mereu dreptate și că este infailibil. Sentimentul stimei de sine devine din ce în ce mai intens, la fel ca acela al unicității, el devine nerăbdător și se opune și celei mai mici critici. Într-o bună zi, pretențiile lui nu vor mai avea limite; pentru el nu există granițe, opreliști, considerații de vreun fel. Fantasmele de putere nemărginită devin din ce în ce mai mult realitate.

Narcisicul își creează astfel un imperiu de vasali, care pe de o parte îl admiră și, pe de alta, se tem de el, dar care întotdeauna îl urmează necondiționat. Cei care tolerează comportamentul narcisic sunt adesea indivizi lipsiți de încredere, depresivi, așa-zișii „lingăi" sau „aplaudaci". Pentru ca narcisismul să fie pus în act este nevoie nu numai de un actor narcisic, ci și de un mediu social care să permită acest lucru. Adesea, zborul de vultur neoprit de nimeni îi devine narcisicului șireang. Nenumăratele procese împotriva bancherilor și experților contabili arată cât de mult s-a îndepărtat narcisicul de realitate în ziua de azi, respectând numai propriile reguli și ignorând legile și orice decență, pierzând complet contactul cu realitatea.

Principiul conform căruia narcisicii își devin lor înșiși victime este valabil și în cazul personalităților narcisice cu rol de conducere. Prăbușirea este adesea neașteptată și extrem de abruptă. Narcisicul nu poate să înțeleagă că el, infailibilul, poate fi tras la răspundere în fața instanței de judecată, ca orice cetățean de rând. O condamnare este pentru el inacceptabilă și absolut insuportabilă.

Cu timpul, narcisismul care la început se arăta util devine distructiv și dăunează afacerii. Otto F. Kernberg era de părere că: *„Patologiile caracteriale ale persoanelor cu rol de conducere care prezintă cel mai mare pericol pentru instituții sunt probabil trăsăturile de personalitate narcisice."* Și autosupraestimarea se poate dovedi „fatală" pe termen lung. La un chestionar privind cele mai importante piedici în carieră, 53% dintre consultanții de resurse umane au considerat supraevaluarea ca fiind mai gravă decât incapacitatea de a înțelege regulile de joc ale propriei afaceri și insuficienta capacitate de perfecționare profesională. De cele mai multe ori, calitățile de început, idealizarea și capacitatea de a insufla entuziasm se transformă într-un comportament demotivant. Narcisicul nu-și mai poate ascunde atitudinea plină de reproșuri, pretenții și învinovățiri și tendința de a-i subaprecia pe ceilalți. În ultimă instanță, angajații de distanțează, se separă de el, părăsesc întreprinderea sau devin combativi.

***

Câteodată, mai ales în cazul în care irascibilitatea este foarte mare, narcisismul poate deveni o piedică serioasă în carieră:

> N. era angajat la o întreprindere de mărime mijlocie, în funcție de conducere de nivel mediu, având rezultate mediocre. După ce eșuă în încercarea de a dobândi o poziție de top, își dădu spontan demisia. Povesti tuturor că a fost abordat de un headhunter internațional pentru a lucra la un concern multinațional și că a fost selectat dintre sute de candidați. I s-a oferit un contract pe

zece ani, o ofertă de nerefuzat. „Au nevoie de mine ca de pâinea de pe masă". Cam astea erau explicațiile lui, în ciuda faptului că nu avea nicio perspectivă de a dobândi un nou loc de muncă. N. a cerut o evaluare a activității sale, care îi fu transmisă în scurt timp.

Două zile mai târziu, șeful de resurse umane al respectivei întreprinderi primi o scrisoare de la domnul N., cu următorul conținut:

„În evaluarea dumneavoastră scrieți, așa-zis director de resurse umane, că am prestat o „activitate corespunzătoare" (sic) în firma dumneavoastră, Consiliul de administrație a fost „mulțumit" (sic) de munca mea și că „regretați foarte tare" (sic) plecarea mea...

Aleg să resping aceste formalități banale și grosiere la fel ca opiniile dumneavoastră nerușinate cu care vreți să mă prostiți. Este evident că în această companie mizerabilă nimeni nu mi-a recunoscut contribuția, ideile și idealismul. Cum altfel s-ar putea explica faptul că aproape tot personalul a fost de părere că aportul meu a fost excepțional, performanțele ieșite din comun și că plecarea mea va fi regretată profund de toți? Toți ceilalți au remarcat asta, cu excepția dumneavoastră; în superioritatea care vă caracterizează, nu puteți vedea realitatea. În opoziție cu aprecierea ieftină pe care această întreprindere jalnică mi-a oferit-o la plecare, noii mei angajatori mă vor întâmpina cu bucurie și respect. Acestea fiind spuse, decizia mea de a nu mă mai lăsa descurajat și disprețuit de dumneavoastră, s-a dovedit a fi cea mai bună.

Cu stimă,

N.

Totul este cacealma, casting, paradă sau societatea narcisică

Oare societatea umană devine într-adevăr din ce în ce mai narcisică? Și dacă da, care ar fi motivele pentru o astfel de evoluție?

Deși narcisismul este apanajul ființei umane, la fel de vechi ca umanitatea însăși, o constelație psihosocială universală, mulți istorici, sociologi și analiști ai fenomenelor sociale vorbesc despre o creștere accentuată a narcisismului în ziua de azi. Aceste concluzii au la bază studii științifice aprofundate care dovedesc fără putere de tăgadă extinderea elementelor narcisice fundamentale ca egocentrismul, aroganța, lipsa de considerație, deficitul empatic și o extremă vulnerabilitate.

Doi psihologi americani, Jean M. Twenge de la Universitatea de Stat San Diego și W. Keith Campbell de la Universitatea din Georgia vorbesc în cartea lor *The Narcissism Epidemic. Living in the Age of Entitlement* (Epidemia de narcisism. Cum să trăiești în epoca îndreptățirii), apărută în 2009, despre creșterea alarmantă a narcisismului. Într-un studiu de caz realizat pe un eșantion de 37 000 de studenți, ei au comparat gradul de iubire de sine între momentul de față și anul 1985. Pe atunci, un student din șapte înregistra valori narcisice ridicate, iar astăzi este vorba de unul din

patru. Cercetătorii pun această creștere pe seama interesului crescut al societății americane pentru valori ca stima de sine ridicată, realizarea Eului și cultivarea imaginii proprii. Aceeași analiști cred că autocentrarea exagerată, devenită obsesie colectivă ar fi atins un nivel distructiv, afectând în mare măsură chiar sentimentul de apartenență la o colectivitate, solidaritatea și credința în puterea reformatoare a politicii și a instituțiilor sociale.

Care ar putea fi motivele? Să ne ferim de explicații narcisice. Astfel de fenomene complexe nu pot fi explicate printr-un motiv sau altul, ci au mai degrabă legătură cu circumstanțe favorizante, cu predispoziții psihosociale și cu o susceptibilitate generală crescută.

Ar fi simplist să spunem că determinantă este o schimbare în **reperele valorice și reprezentările morale**. Nu poate fi însă ignorat faptul că virtuți altădată consacrate, ca modestia, prudența, smerenia și lipsa de pretenții nu mai joacă astăzi un rol important, ba mai degrabă sunt văzute ca defecte, ca „ne-virtuți". Omul, Eul, Sinele și propriile nevoi stau acum în centrul atenției mai mult decât în Renaștere. Noile idealuri nu mai sunt grija, abstinența sau solidaritatea, ci siguranța, mai cu seamă siguranța de sine, consumul și autoreferențialitatea. Emoția dominantă a momentului este „să fii *cool*", deci un element prin excelență narcisic. Acest cuvânt, care implică răceală, restricție și blocaj emoțional, are o importanță specială mai ales în limbajul tinerilor. „*Cool*" este orice aduce plăcere, este reușit și satisface. O situație sau un comportament „cool" este ceva cu totul special și oamenii *cool* sunt cei cu o structură ideală de personalitate. Nu mai admirăm oamenii empatici, înțelegători, participativi, prezenți emoțional, ci pe cei distanți, duri, intangibili. Să existe oare o legătură între această nouă orientare a emoționalității și atitudinea narcisic-neempatică?

Chiar dacă grijile, traumatizările de orice fel sunt exagerate în ziua de azi — dacă ne gândim fie și numai la inflația termenului de *burn-out* — stresul pe termen lung, agitația permanentă

și cerințele sporite de performanță profesională prezintă riscuri semnificative. Într-o societate în care datul din coate este emblematic, pur și simplu nu e timp pentru empatie, înțelegere sau discuții lămuritoare. Trebuie să decizi rapid, să faci față fiecărei situații, să îți atingi întotdeauna țelul, rămânând în același timp disponibil pentru ceilalți — și, ca atare, deranjat. Așa că nu mai rămâne nicicum loc pentru gentilețe, considerație și capacitate empatică.

Alte motive ar putea fi efectele negative ale **rețelei extrem de largi de socializare**, una din cele mai importante achiziții ale veacului nostru. Nu este extraordinar să fii mereu în centrul celor mai importante evenimente și relații, să poți oricând să aduci universul la tine și să deții o putere informațională infinită? Ce poate conferi mai mult sentimentul măreției proprii, decât capacitatea de a accesa orice informație, oricând și oriunde. Ce altceva ne transmite „Măria Sa, Marele Click" decât un sentiment narcisic de măreție, de acces la cunoașterea universală, senzația deținerii unei puteri absolute? Chiar dacă la locul de muncă nici nu mai suntem conștienți de acest lucru, întrucât internetul și comunicarea fără granițe au devenit automatisme pentru omul informatizat, sentimentul propriei superiorități, unicități și puteri — într-un cuvânt, narcisismul — este stimulat în mod inconștient.

Și nu are oare toate motivele omul să fie conștient, sigur și fascinat de sine, date fiind toate posibilitățile actuale? Doar el nu a mai fost niciodată atât de sănătos, de cultivat, de răsfățat, de liber și de autonom ca în ziua de azi. Morala, ordinea și dreptatea și-au pierdut caracterul limitativ, infantilizant. Multe boli, care îi aminteau omului de limitele cunoașterii și existenței sale, au fost învinse. Sudoarea de pe frunte nu mai este o premisă a câștigării unei pâini cinstite, ci mai degrabă marca succesului dobândit cu bani grei în studiourile de fitness. Visul de veacuri al Secolului de aur, ca mașinile să înlocuiască munca oamenilor, este demult împlinit.

Pământul este orice altceva decât un tărâm al plângerii, prin care individul obidit trebuie să treacă, pentru a ajunge la o viață mai bună dincolo. Viața a devenit mai puțin jug și mai mult plăcere. Nu mai există nici relații de dominare care pe vremuri ne făceau obedienți, răpindu-ne libertatea și bucuria. Nu mai există nici ciuma care decima tineri plesnind de sănătate, și nici războaie care distrugeau cu regularitate tot ce se construise vreodată.

Din receptori umili am devenit consumatori răsfățați. Problema noastră nu mai este dobândirea hranei, ci evitarea excesului. Acum nu mai trebuie să luptăm pentru informație și cunoștințe, ci trebuie să alegem corect și să ne ferim de tăvălugul alegerilor. Care dintre noi mai trebuie să stea la cozi lungi pentru a-și procura alimentele de bază? Câți din noi mai trebuie să mănânce o pâine stropită cu lacrimi și cine oare mai rămâne flămând fără voie?

Toate acestea și multe altele sunt situații îmbucurătoare și nu trebuie nicicum deplânse, putem doar să ne punem întrebarea în ce măsură ele stimulează narcisismul. Fără a ne deda platitudinilor, trebuie să ne ferim să căutăm explicații prea complicate; adevărul câteodată este mult mai simplu.

Nu este un sentiment înălțător să poți zbura deasupra norilor și, într-un interval de câteva secunde, să ajungi în țări îndepărtate? Oare marele Cezar a condus vreodată o mașină de 200 de cai putere, a putut Cleopatra să își nască copiii fără durere și a purtat vreodată Napoleon un ceas digital? Nu e nevoie de nicio teorie psihologică, pentru a recunoaște că toate acestea — Slavă Domnului" — fac bine stimei de sine și că omul are multe motive pentru a se simți superior și unic prin comparație cu trecutul.

Oameni narcisici au existat dintotdeauna. Contestabil este numai dacă narcisismul a devenit un fenomen mult mai extins sau dacă astăzi este pur și simplu la modă să te declari narcisic. Psihologul social Hans Werner Bierhoff, de la Universitatea Bochum-Ruhr, localizează în lumea vestică a cultivării exagerate

a propriei imagini și o constantă „inflație a Eului". Golul apărut din cauza capacității slăbite de coeziune a normelor sociale este ocupat din ce în ce mai mult de narcisism. Cultivarea exagerată a imaginii proprii, evidențiată în dezbaterile televizate, în reality-show-uri și în castinguri, pare a fi un simptom al unei societăți îndrăgostite de imaginea sa. Facebook și YouTube sunt forurile ideale pentru marketingul imaginii de sine și pentru satisfacerea nevoii obsesive de a fi mereu în centrul atenției.

Autorealizarea a pus în act o dinamică proprie greu de controlat, care se arată în scăderea ratei nașterilor și în creșterea numărului gospodăriilor unipersonale, în capitalismul acerb, în credința necondiționată în performanță și creștere economică. Nu în ultimul rând, criza piețelor financiare este o consecință a epidemiei narcisice. Goana nediferențiată după profit și lăcomia sunt expresia unei societăți profund afectate narcisic.

Cine vrea să fie cunoscut în societatea-casting, trebuie să fie perceput existențial ca o persoană publică, spun Bernhard Porksen și Wolfgang Krischke: „Vreau să mă întâmplu", este formula consacrată a societății-casting. Motivați de speranța unei cariere ca supercântăreț, top-model, regină pe ringul de dans sau supertalent, candidații se înfruntă în spectacole ca „Germania caută un superstar" sau „Următorul Top Model al Germaniei" pentru a câștiga recunoașterea juriului și a auditoriului. Pentru a-și îndeplini visul de a duce o viață de vedetă, răsfățată de strălucirea mediatică, candidații la poziția de star se supun voluntar discreditării, comentariilor răutăcioase și instrumentalizării de către jurii, redactori și antrenori. Nici măcar ridiculizarea în fața camerelor de filmat și a unui public de milioane de oameni nu reprezintă un preț prea mare. Distincția dată de statut sau de performanță este depășită acum de cea din massmedia și mai cu seamă din rețeaua de socializare. *„A fi înseamnă a exista din perspectivă mediatică"*.

Psihologul massmedia Jo Groebel constată o democratizare a distincției. *„Distincția datorată nașterii, meritelor sau dobândită*

prin asociere cu altă persoană a existat dintotdeauna, odată cu un public larg, care să o consacre. În ultimii 10, 15 ani s-a lărgit accesul la o potențială distincție. Internetul joacă desigur un rol esențial în acest sens, dar la fel de importantă este nevoia televiziunii de a prezenta cât mai mulți oameni și destine. Mijloacele de producție necesare distincției au devenit astfel accesibile oricui."

Lăsați-mă să mai spun un cuvânt despre droguri, noua putere mondială. Și ele au o legătură cu accentuarea fenomenului narcisic. Substanțe care să ne intoxice, să ne transporte și să ne stimuleze au existat dintotdeauna, dar niciodată într-o astfel de complexitate, calitate și cantitate. Alcoolismul, dependența de substanțe și drogurile sunt puternic influențate de evoluția socială și, ca atare, de spiritul epocii.

Care este drogul narcisismului? La prima vedere am putea crede că XTC, substanța responsabilă pentru extazul promis de ecstasy ar corespunde cel mai bine. El oferă sentimentul unicității, al superiorității, euforiei, dar și al uniunii cu întreaga umanitate. XTC duce și la cufundarea în sine, ceea ce ar fi de asemenea specific narcisismului. Când ești naufragiat în tine, ești în centrul universului. Ecstasy este însă mai puțin agresiv, rece și provoacă mai puțină aroganță. El este un drog „simpatic", nu are duritatea societății narcisice. Ca atare nu ar trebui să ne mire că punctul culminant al acestui drog al designerilor, atins la începutul secolului nostru, a fost depășit în prezent de cocaină, Zăpada Anzilor, care a preluat comanda. Într-adevăr cocaina, care dintr-un drog al elitelor a devenit drog social, stimulează sentimentele și aspirațiile narcisice. Cocaina activează, euforizează, alungă oboseala și foamea și dă consumatorului sentimentul unicității. Consumatorii de cocaină par adesea la fel de aroganți ca narcisicii. Și cocaina distruge emoționalitatea, ceea ce e de asemenea narcisic. Așadar campania victorioasă a cocainei nu pare o simplă întâmplare, ci un alt indiciu al drumului către o societate narcisică.

Omenirea a devenit mai pretențioasă, mai revendicativă, mai lipsită de considerație, mai lacomă și mai egoistă. Sentimentul propriei grandori, autoidealizarea și desconsiderarea celorlalți au devenit — așa se tem mulți — principiile moderne de viață. Spritul secolului este determinat din ce în ce mai mult de aroganță, vanitate și de atitudinea macho. Acest „nou tip de socializare" afectează nu numai personalitatea și stima de sine a indivizilor, el are și importante consecințe la nivel social. Dorința obsesivă de recunoaștere desolidarizează societatea, subminează colectivitățile și izolează individualitățile.

Ce concluzii putem trage? Aș vrea să le exprim în felul următor:

Comportamentul narcisic, rezervat pe vremuri claselor conducătoare și aristocrației, precum și punerea în act a nevoilor noastre narcisice comune au devenit fenomene de masă. În ziua de azi, circumstanțele permit tot mai multor oameni să-și pună în act tendințele și aspirațiile lor narcisice latente, să își împlinească năzuințele narcisice și să abordeze o atitudine narcisică. Ceea ce este nou la narcisismul societății nu este apariția acestuia, ci faptul că el a devenit o formă de viață căutată și o atitudine socială de bază, definitorie pentru spiritul secolului.

În oglinda narcisică sau cunoașterea naturii umane și autocunoașterea prin reflectare

„Nu avem nevoie de alte lumi, avem nevoie de oglinzi“ este o frază profetică din romanul *Solaris* al scriitorului S.F. Stanislaw Lem. Poate cel mai cunoscut scriitor polonez, a cărui inteligență ieșită din comun avea se pare un coeficient de 180, avertizează astfel asupra hybrisului uman. Omul, ca făptură dumnezeiască, vrea să transcende legile naturii cu sprijinul cunoștințelor sale științifice, vrea să dezvolte forțe miraculoase și inteligență artificială. Încă din 1954, Lem, de profesie medic, a indicat „amenințarea murdăririi“ prin intermediul mediului informațional, punând baza unor precursori ai rețelelor de calculator și motoarelor de căutare. Dacă Lem a avertizat asupra tendinței de supraestimare a ființei umane, a avut în vedere tocmai tema noastră, a narcisismului. Opinia sa era că acest defect de dezvoltare poate fi abordat cel mai bine prin reflectare și oglindire.

Ce îl fascinează pe om la oglindă? De ce joacă oglinda, de la ciobul de doi bani până la obiectul de artă de o valoare inestimabilă, un astfel de rol în societatea noastră?

Oglinzile sunt ispititoare și misterioase, înnebunitoare și apăsătoare, seducătoare și respingătoare, strălucitoare și demascatoare, dezarmante și flatante, incoruptibile și ludice. Oglinda este puternică și modestă, întrucât nu trebuie să analizeze, să comenteze, să desfacă firul în patru, să explice nimic, ci doar să redea. În incoruptibilitatea și neutralitatea sa, în completa sa onestitate stă cea mai mare putere. Oglinda nu își propune să acționeze singură, să comenteze, să consilieze sau să devină activă în orice alt mod. Puterea sa derivă exclusiv din evidențierea unei realități netrucate și redarea ei frustă. De aceea „Oglinda (*Der Spiegel* — în limba germană)" este și un nume potrivit pentru o publicație de calitate.

Oglinda ne furnizează o copie vie a propriei persoane. Ea facilitează întâlnirea cu propriul Eu. Ne pune în fața ochilor o imagine în care ne simțim flatați, confirmați sau rușinați. Ne revelează diferite aspecte ale propriei ființe. Ne poate confirma în narcisismul nostru sau adânci în autodispreț. Oglindirea este calea regală spre autorecunoaștere și autocritică. Cu toate acestea, imaginea din oglindă rămâne și cumva distanțată, străină și misterioasă. Oamenii au o mare bucurie, o nevoie, care adesea devine obsesie, de a se privi în oglindă. Se pare că o femeie ar petrece în medie doi ani din viață în fața oglinzii.

La fel de fascinantă ca privirea în suprafața netedă și lucioasă care ne oglindește aspectul exterior este și privirea în „oglinda psihică". Nu numai oglindirea făpturii și apariției noastre este seducătoare, ci și cea a ființei, personalității și comportamentului nostru. Asta explică fascinația pe care o exercită grupurile de autocunoaștere, atelierele de psihodramă și terapia sistemică a constelațiilor familiale. Prin feedbackul obținut de la ceilalți, participanților li se oferă o oglindă în care pot vedea și aspecte necunoscute ale Sinelui, precum și părțile umbrite ale

personalității lor. Unele puncte oarbe pot fi iluminate prin revelarea de noi puncte de vedere și perspective neconvenționale. Ca efect al unei analize, ca și din reacțiile celorlalți, poate fi constituită o oglindă a propriei persoane. În oglinda psihică nu așteptăm să regăsim imaginea noastră familiară și nici măcar un adevăr radical, ci o iluminare a unor domenii necunoscute ale vieții noastre psihice. Oglinda psihică ne dă acces la noi perspective și modalități de autopercepere, cu ajutorul ei putem ajunge la descoperiri neașteptate. Presupunerile pot fi confirmate, iar ceea ce era doar simțit devine certitudine. Asta implică însă incertitudine, suspiciune și iritare.

Asemenea oglindiri se numără printre cele mai importante tehnici în numeroase practici terapeutice. Prin oglindire, psihanaliza încearcă să readucă în cadrul terapeutic situații conflictuale vechi, cu tot apanajul lor emoțional. Analistul trebuie să fie neutru, reținut și nedirectiv, să se abțină să dea sfaturi și să nu încerce să își impună interpretările. Rolul lui este de a reflecta ceea ce pacientul spune și asocierile pe care acesta le face. Prin aceasta sunt scoase din umbră aspecte necunoscute ale vieții psihice, ceea ce face posibilă o autorecunoaștere. În psihoterapia centrată pe client, terapeutul preia perspectiva pacientului și îi redă în propriile cuvinte ceea ce a preluat de la pacient, oglindind ceea ce a înțeles. Atunci când într-o psihoterapie sunt abordate probleme extrem de împovărătoare și sunt reflectate tipare comportamentale, oglinda poate deveni o oglindă de foc.

Ne putem întreba ce se întâmplă cu imaginile văzute în oglindă. Oare sunt efemere și dispar din memorie la fel de repede cum apar? Rămân undeva suspendate în percepția noastră, făcându-și resimțite efectele retroactiv, plăcut și dureros totodată? Ne sunt livrate astfel adevăruri îmbucurătoare sau șocante, acceptabile sau complet intolerabile? Ne conduc ele la o punere meditativă în perspectivă, la reculegere, perplexitate și autoreflecție? Trezesc în noi anxietate, neîncredere în valorile proprii sau reacții nevrotice? Ne aduce oare cunoașterea

umană un pas mai departe și, pe de altă parte, cum știm dacă autorecunoașterea ne-a reușit cu adevărat? Și dacă imaginile narcisice ne aruncă, ca pe frumosul tânăr din mit, în boală și moarte?

Câteodată nu putem să credem ce vedem în oglindă. „Eu este altul", constată și poetul francez Arthur Rimbaud (1870) atunci când se întreabă de ce latră un câine în oglindă.

Dintotdeauna am fost preocupați să îi răpim oglinzii franchețea, claritatea și chiar duritatea. Încercăm să o păcălim și, totodată, să o convingem să ne redea o replică îmbunătățită și înfrumusețată. Aceasta se întâmplă cu ajutorul oglinzilor concave si convexe, dar mai cu seamă prin prelucrarea artistică și transformarea imaginii într-o operă de artă. Întrucât nu putem pur și simplu păcăli imaginea oglindită, trebuie să ne ținem de cadru. Astfel, imaginea oglindită apare mult mai îmbucurătoare: înrămată în urzeală aurită, broderii spectaculoase, împresurată de coroane măiestre de laur și margini splendid pictate. Oare vrem să accentuăm cu aceasta valoarea de simbol a oglinzii și să o punem în valoare în adevăratul sens al cuvântului? Sau toată găteala ne privește doar pe noi? Poate că vrem să ne ornăm propria imagine cu frunze de laur? Nu este vorba iar numai despre iubirea de sine și autopreamărire? Nu devine în acest fel oglinda, oglindire narcisică?

Oglinda poate reflecta mult mai mult decât simple recunoașteri. În psihologie, termenul „oglindire" este folosit pentru a defini interacțiunea dintre copil și mama sa, esențială pentru dezvoltarea sentimentului Eului și a stimei de sine. În privirea mamei i se oglindesc copilului toate nevoile proprii. Celebrul psihanalist Heinz Kohut crede că valoarea de sine a copilului este întărită de „strălucirea din ochii mamei". Copilul își recunoaște propria valoare în ochii îngrijorați și admirativi ai mamei. Prin oglindire i se reflectă propriile sentimente, comportament și aspect. Oglindirea de către cea mai importantă persoană de referință este condiția sine qua non pentru o dezvoltare normală.

În cursul ultimilor ani au fost descoperiți de către specialiștii în neuroștiințe așa-numiții neuroni oglindă sau celule oglindă. Prin intermediul acestora, are loc așa-numita „comunicare intuitivă", ceea ce înseamnă că prin ei putem „simți ceea ce simte celălalt". Ei sunt considerați fundamentul inteligenței emoționale, al intuiției și al capacității de a iubi. Totodată, ei par a constitui baza limbajului, a religiei și a culturii. În neuronii oglindă se dezvoltă conștiința empatică. Când ei sunt afectați sau distruși, omul devine incapabil de a comunica cu lumea înconjurătoare. El devine autist, un narcisic extrem.

Chiar dacă între timp frenezia din jurul neuronilor oglindă s-a mai potolit, astfel încât descoperirea acestora nu mai este considerată „formula mondială a neuroștiințelor", ei demonstrează totuși importanța oglindirii, chiar și la nivelul organic, al creierului.

Oglinda dă întotdeauna un răspuns — sau aproape întotdeauna. Într-unul dintre cele mai renumite experimente ale psihologiei moderne, experimentul oglindă al ciberneticianului Gregory Bateson ea a eșuat. Maestrul gândirii circulare a fost întrebat ce culoare ar prelua un cameleon dacă ar fi așezat pe o oglindă. Întrebarea era oare cameleonul va reuși să facă ceea ce Narcis și-a dorit, și anume să fuzioneze cu oglinda? Își va păstra el culoarea originară, va apărea o strălucire aparte, va intra în vârtejul culorilor sau își va crea o nouă identitate coloristică? Experimentul făcut cu o sală a oglinzilor nu a fost edificator. De ce nu? Pentru că nu este posibilă o fuziune cu imaginea din oglindă. Narcis a fost primul care a experimentat eșecul.

Câteodată oglinda preia trăsături umane, ea devine partener de discuții, prieten sau dușman, consilier sau judecător. Cea mai cunoscută este întrebarea împărătesei urâcioase din basmul Albă ca Zăpada: „Oglindă, oglinjoară, cine este cea mai frumoasă din țară?" Oglinda este un obiect magic, ea are funcția unui analist, a unui judecător incoruptibil, ba chiar a conștiinței. Ea ne oferă o capacitate introspectivă și perspective noi, așa cum le putem găsi

într-una dintre cele mai surprinzătoare interpretări ale mitului lui Narcis, aparținând lui Oscar Wilde. În poemul „Discipolul" el descrie cum iazul în care se oglindise se preschimbă după moartea sa. Dintr-un potir de apă dulce, se transformă într-un potir de lacrimi sărate. Nimfele au venit din pădure cântând pentru iaz și căinându-l: „Nu ne mirăm că îl plângi astfel pe Narcis, atât de frumos era". Uimit, iazul întrebă: „Era Narcis cu adevărat frumos?" La care nimfele răspunseră: „Cine ar putea să știe asta mai bine decât tine? Pe lângă noi doar trecea în pripă, dar pe tine mereu te căuta și adânc te privea. În luciul apei tale voia să-și oglindească frumusețea." Iar iazul răspunse: „L-am iubit pe Narcis numai pentru că în ochii lui îmi oglindeam propria frumusețe".

***

Oare de ce a fost încredințată unui nebun oglinda înțelegerii? De ce putem afla adevărul numai atunci când un nebun are în grija sa oglinda? Poate pentru că numai copiii și nebunii spun adevărul. Ei sunt autentici, deschiși, direcți, nedeghizați și lipsiți de diplomație. Privirea lor nu este falsificată de oportunism, considerații diverse, obediență, calcule și nici măcar de ceea ce numim tact. Un nebun nu reprezintă o concurență pentru nimeni, nu ne simțim amenințați de el. Chiar și atunci când nu putem tolera cuvintele lui, tot ne putem consola cu gândul: „Nu e decât un nebun". Nebunului îi iertăm orice, el nu trebuie să se teamă de nimic și astfel se bucură cu adevărat de libertate. În același spirit, în perioada de carnaval multe foi volante din sudul Germaniei publică, lucruri care de regulă trebuie ținute sub tăcere; acestea poartă numele de „Oglindă a nebunilor (Narrenspiegel)".

Oglinda nebunilor era în Evul Mediu un semn al iubirii de sine a nebunilor, al vanității și al ignoranței lor față de Dumnezeu, dar și un mijloc de autodescoperire a propriei nebunii și precarități, prin care se evidenția strânsa legătură de sens între nebunie și

perisabilitatea ființei. Și nebunul pune oglinzi în fața unei lumi pline de nebuni, pentru a-i reflecta neorânduirea.

Ce îl motivează pe un autor să intre în pielea unui nebun pentru a le oferi semenilor săi o psiho-oglindă? Poate este vorba despre privilegiul nebunului, în adevărul spuselor căruia lumea se încrede. Poate fi și siguranța rolului de nebun, în spatele căruia aparent poți fi la adăpost de pedeapsă și răspundere. Eventual poate fi vorba și despre o încercare de biruire a propriei vulnerabilități și a frustrărilor. Este posibil să implice și o răzbunare împotriva disprețului unora, poate un reflex al propriului narcisism. Nu e nicio îndoială însă că nebunul privilegiat nu va scăpa de efectul oglinzii și se va recunoaște în slăbiciunile și tulburările semenilor săi. Poate că nebunul este cel mai mare narcisic, întrucât se extrage pe sine din context pentru a-i confrunta pe ceilalți cu propriile slăbiciuni și defecte, oglindindu-le vanitățile, așa încât el să rămână invulnerabil.

Trebuie, respectiv poate fi vindecat amorul propriu? Sau terapia tulburărilor narcisice

Se pot și, dacă da, trebuie vindecate tulburările narcisice de personalitate? Dacă reacțiile narcisice aparțin într-adevăr structurii psihice de bază a oricărui om, ancorate în fiecare dintre noi, atunci nu este nimic de analizat, de diagnosticat sau de vindecat. Tratamentul unei tulburări are sens numai atunci când cineva suferă din cauza ei, fie pacientul, fie cei din jurul lui. Numai presiunea suferinței și suferința justifică o terapie.

Cea mai bună terapie este întotdeauna prevenirea, fie ea prevenție primară, al cărei scop este efectiv prevenirea apariției unei tulburări, fie prevenție secundară, prin care se urmărește limitarea efectelor dăunătoare ale unei patologii. Prevenirea narcisismului pare să țină de domeniul imposibilului, cel puțin în ce privește metodele medical-terapeutice. Este mai degrabă vorba de

a dezvolta o capacitate de conținere și de o schimbare a atitudinii sociale, în scopul îmbunătățirii inteligenței emoționale și al dezvoltării sentimentului de solidaritate socială. Dincolo de aceste scopuri mult prea înalte, fără îndoială, ar fi indicate și alte măsuri mai ușor de implementat, cum ar fi o programă școlară care să includă noțiuni generale de psihologie, consiliere educațională, stimularea abilităților de viață prin programe specializate.

Ce alte măsuri de interes general ar mai putea fi utile din perspectivă psihologic-psihoterapeutică? Mie îmi pare necesară o altă abordare a considerației acordate oamenilor și demnității lor, precum și o reflectare a ocaziilor în care folosim laudele. Chiar dacă narcisismul are legătură mare cu stima de sine și cu autoaprecierea, respectiv cu desconsiderarea celorlalți și cu incapacitatea de a exprima apreciere la adresa altora, astfel de măsuri nu sunt specifice pentru tulburările narcisice. Măsurile indicate ar fi însă de natură a întări stima de sine, cât și de a contracara tendințele narcisice.

Nu pare întâmplător că în ultimii ani metoda meditației concentrate (*mindfulness*) se află printre cele mai căutate proceduri psihoterapeutice. Atât „inflația Eului", atât de frecventă astăzi, cât și răceala societății narcisice, impun o abordare mai atentă și mai circumspectă a individualității — în familie, la școală și la locul de muncă, în mediul social și în cel politic, atât în prevenție, cât și în terapie.

O altă posibilitate de îmbunătățire a climatului psihic este folosirea corectă a laudelor. Narcisicul are numai superficial o relație pozitivă cu aprecierile. El are nevoie de atenția pozitivă, vrea să fie mereu admirat și aprobat și este jignit dacă nu primește suficiente laude. Se simte neînțeles dacă laudele nu corespund așteptărilor sale și tânjește după ele, nimic alteva nu pare a conta.

Cu toate acestea, el niciodată nu dă impresia că i-ar face plăcere laudele sau că un cuvânt apreciativ îi încălzește sufletul în vreun fel. Mai degrabă s-ar putea spune că așteaptă laudele ca

și cum ar fi de la sine înțelese, nici nu și-ar putea imagina că cineva ar putea să îl țină departe de asta. Lauda nu este pentru el ceva special, un eveniment excepțional, ci pâinea lui cea de toate zilele. Lauda provocată de narcisic nu vine din suflet, ci ea vine pentru că trebuie să răspundă cererii sale nerostite.

Lauda și admirația sunt în fapt singurele căi prin care se poate ajunge la inima narcisicului. Poate singura portiță terapeutică. Cine nu îl laudă, este un dușman în fața căruia clădește un zid impenetrabil. El apreciază oamenii după modul în care este lăudat de aceștia. În egală măsură îi disprețuiește pe cei ce îl laudă: doar ei nu fac altceva decât să-și argumenteze inferioritatea. Cei ce își exprimă aprecierea nu sunt pentru narcisic decât „lăudaci", în niciun caz parteneri ce pot fi luați în serios sau care sunt pe picior de egalitate cu el. Așa că narcisicul se află într-o mare dilemă: pe de o parte are mare nevoie de oamenii darnici cu laudele, pe de altă parte, îi disprețuiește. Nici nu i-ar trece prin cap să întoarcă laudele, asta ar fi mult sub demnitatea lui. Singura apreciere pe care ar putea-o exprima ar fi cea cu privire la laudele primite. Dacă cineva l-a lăudat extrem de intens sau de original, s-ar putea să îi scape o laudă apreciativă la adresa emițătorului.

Nevoia de laude este deci cuplată cu incapacitatea de a oferi laude. A lăuda pe cineva ar însemna a permite altei persoane să păstreze o parte din admirația destinată exclusiv lui. Propria măreție ar putea avea de suferit dacă altcineva ar fi ridicat în slăvi. Narcisicul resimte asta ca pe o amenințare și o ofensă, ambele intolerabile. Proverbul despre piatra prețioasă care se teme să se desprindă din coroană este aplicabil și narcisicului, care se teme de ceea ce ar putea provoca lăudarea altor persoane. Întrucât este lipsit de capacitate empatică, nu este în stare să simtă nevoia de apreciere a tuturor semenilor săi. Empatia deficitară afectează și orice alt domeniu în care este necesară recunoașterea omului ca ființă demnă de apreciere.

Să mai rămânem un pic la laude. Fără îndoială că ele ne satisfac într-o mare măsură și într-un mod constructiv nevoile

narcisice. Cu alte cuvinte: aprecierea autentică ne întărește narcisismul sănătos și ne satisface o nevoie fundamentală, o cerință umană de bază.

Un cuvânt de laudă poate mișca profund orice om, copil sau bărbat, indiferent de caracter, vârstă, inteligență sau venituri. Lauda îl atinge pe om în miezul ființei sale. Așa cum tânjește după dragoste, la fel năzuiește după apreciere, el este o creatură dependentă de laude. *„Mulți sunt mai presus de critici, dar nimeni mai presus de laude"*. Oricine ar spune că este indiferent la laude și că o laudă nu face bine conștiinței de sine și Eului său, ar minți. Nu există plafon de laude și nicio doză nu e exagerată, după cum le explica jurnaliștilor morocănosul Bruno Kreisky: *„Nici nu vă puteți imagina la câte elogii pot face față"*.

Lauda este un întăritor de prim rang, cu toate acestea este fie prea ieftin și inflaționar, fie — cu excepția industriei publicitare — prea puțin folosit. „Să nu spui nimic este o laudă suficientă" este o paradigmă greșită care ar trebui reformulată: „Să nu spui nimic este deja o critică suficientă". Fără frica de a exagera, putem spune că nu există nimic care să îl înaripeze pe om mai mult, care să îi dea mai multă siguranță și să îl ferească mai bine de frustrare și resemnare, decât lauda. Lauda este chiar și un medicament eficient, o metodă de profilaxie și vindecare. În afară de asta, lauda are mare legătură și cu terapia adicțiilor, întrucât adesea dependenții de alcool și de droguri au, ca efect al substanțelor, sentimentul că se pot lăuda cu măreție și putere, poate și pentru că, de regulă, au primit în viață cantități prea mici de laudă.

Lauda este ceva inefabil. În opoziție cu permanenta cerere și nevoie de apreciere, suntem complet inhibați atunci când trebuie să exprimăm un cuvânt de laudă. Celebrul filosof și criminolog Paul Johann Anselm von Feuerbach (1775–1833) a apreciat exact că *„Este ușor să critici, de aceea se specializează toți în asta. Să lauzi este greu, de aceea o fac atât de puțini"*.

Când v-ați lăudat ultima oară soția, bărbatul, copilul sau colegul de muncă? Să facem un experiment psihologic și să ne amintim de ultima dată când am exprimat ceva cu adevărat laudativ. Dacă vă veți referi la copiii dumneavoastră, probabil că veți spune: „Nu le-am spus vorbe grele" sau în relația cu soția: "Am mâncat mereu totul" sau, poate, dacă sunteți convinși de faptul că nu sunteți un adept al laudei, ați putea să vă scuzați spunând că mereu ați vrut să lăudați, dar cumva ați uitat de fiecare dată.

Lauda poate fi însă și umilire. De aceea nu ne putem exprima ușor și suntem ezitanți atunci când primim lauda mult așteptată. Am putea spune că nu am meritat-o și că alții ar fi fost mult mai îndreptățiți să o primească. De ce așa? Poate că primul câștigător asiatic al premiului Nobel, scriitorul Rabindranath Tagore ar putea să ne dea un răspuns, atunci când scrie despre dorul profund și tabuizat de apreciere: *„Lauda ta mă umilește, pentru că în sinea mea am cerșit-o"*. Câteodată însă lauda poate duce la aroganță pentru că: *"În timp ce pe unii lauda îi umilește, pe alții îi face obraznici"*. Și pe unii narcisici.

Terapia propriu-zisă a tulburărilor narcisice trebuie să lupte cu două probleme: pe de o parte, nicio altă grupă de pacienți nu respinge mai radical orice formă de consiliere sau terapie, ca narcisicii. Narcisicul nu se simte bolnav și în niciun caz nu simte că ar avea nevoie de vreun tratament. Doar el este mai inteligent, mai puternic, mai sănătos și în orice privință mai bun decât restul omenirii. A accepta o terapie ar echivala cu acceptarea slăbiciunii și a nevoii de a primi ajutor — ambele gânduri fiind intolerabile. Deși narcisicii disprețuiesc terapeuții și orice formă de terapie, ar accepta să aibă de a face cu un expert recunoscut pe plan mondial și cu ultimele terapii lansate de Universitatea Stanford.

Pe de altă parte — trebuie să recunoaștem cu toată modestia că metodele terapeutice sunt extrem de limitate în cazul tulburărilor narcisice, ca de altfel în cazul tuturor tulburărilor de personalitate. O vindecare cauzală nu este posibilă, dată fiind

cauzalitatea neclară și extrem de ramificată a acestei patologii. Scopul unei astfel de terapii nu ar putea fi decât o mai bună conținere a tendințelor narcisice care nu pot fi influențate și dezvoltarea unor strategii de controlare a acestora.

Soțul, care suferea de o tulburare narcisică severă, fu pus de soția sa, pe care o lovise rău, în mod repetat, din cauza unor nimicuri, în fața a două alternative — terapia sau divorțul. Împotriva voinței sale, el veni la prima întâlnire terapeutică, unde se arătă în mod demonstrativ neinteresat și recalcitrant. Nu părea să fie conștient de existența vreunei probleme și răspundea — atunci când catadicsea să o facă — extrem de lapidar. După încercări eșuate de a închega o discuție și a clădi o relație terapeutică, el părăsi clinica în mod demonstrativ ofensat și fără să salute. A doua zi, soția, care între timp devenise din nou supusă, îi transmise terapeutului, în numele soțului său, că nici nu se punea problema ca acesta să urmeze o terapie. Terapeutul nu are nici măcar cravată, ca să nu mai zicem că nu poartă halat alb, ceea ce îl descalifică total pe plan profesional. Cum ar putea acest terapeut să își imagineze că soțul său ar putea avea încredere în cineva cu cămașa deschisă la gât și cu sacoul mototolit? Evident, terapeutul nu este familiarizat nici cu ultimele cercetări din Londra, conform cărora terapeuții cu cravată au mult mai mult succes decât cei îmbrăcați lejer. Aceștia nu sunt depășiți decât de cei de înaltă valoare profesională, care evident poartă cravată și halat alb.

Intervențiile psihoterapeutice asupra narcisicilor reprezintă o provocare în egală măsură pentru pacient, cât și pentru terapeut. Terapeuții trebuie să se supună evaluării unor pacienți extrem de pretențioși și unși cu toate alifiile, din perspectivă psihologică, al căror principal scop este să îl descalifice pe terapeut și să se retragă din terapie. Este nevoie de o mare doză de siguranță de sine, toleranță la frustrare, experiență și stăpânire pentru a putea face față tacticilor atac/apărare ale narcisicilor,

bine condimentate cu distructivitate și desconsiderare. Spre deosebire de medicină, care se ocupă de tratarea corpului, unde presiunea durerii și motivația pentru terapie sunt de regulă mari, în tratamentul tulburărilor narcisice avem de a face îndeobște cu oameni disprețuitori, necooperanți și recalcitranți. Totodată, terapeutul trebuie să facă față capacităților manipulative enorme ale narcisicului.

Dacă totuși se ajunge la o terapie, utile se dovedesc mai cu seamă tehnicile psihanalitice de comunicare și, tot mai frecvent, cognitiv-comportamentale. Cu toate acestea, în principiu va fi nevoie de o abordare neschematică, una care să combine mai multe metode. Este necesară stăpânirea unei multitudini de metode, o flexibilitate terapeutică și o mare doză de pragmatism. Extrem de importante pentru bunul curs al terapiei sunt permanenta analizare a transferului și contratransferului, o bună delimitare reciprocă și o convenție (preferabil în formă scrisă) care să garanteze respectul reciproc.

Orice terapie a narcisismului trebuie abordată cu delicatețe. Nu numai pentru că delicatețea este reversul comportamentului narcisic, ci și pentru că un demers prea radical ar putea să îl facă pe narcisic să se simtă expus și neajutorat, într-un mod periculos. Delicatețea abordării este necesară și în cazul întăririlor narcisice, pentru a nu se ajunge la o supradoză de stimă de sine.

Cum să te minunezi de ouăle crude sau reguli de relaționare cu narcisicii

Relaționarea cu persoane cu tulburări narcisice este printre cele mai grele experiențe de conviețuire umană. În formă pură, narcisismul nu mai are nimic constructiv, fiind prin excelență o forță distructivă. Întâlnirile cu indivizii narcisici ne solicită toleranță, calm și energie psihică. A lucra sau a trăi cu oameni narcisici poate duce la ani lungi de stres negativ și de chin fără sfârșit. Pe de altă parte, după cum am arătat deja, terapia tulburărilor narcisice este o grea piatră de încercare chiar și pentru doctori și psihologi experimentați.

Creșterea semnificativă a numărului oamenilor narcisici, semnalată științific în ultima perioadă, explozia comportamentelor și manifestărilor narcisice, precum și dispoziția socială care devine din ce în ce mai narcisică, ne obligă să facem față noilor forme ale narcisismului sub toate fațetele sale. Permiteți-mi de aceea ca, spre finalul acestei cărți, să vă propun un cod de reguli pentru conviețuirea cu narcisicii. Acestea nu trebuie înțelese ca

rețete de gătit sau soluții gata preparate, ci mai degrabă ca reguli psihologice și ca propuneri comportamentale care ar putea să vă ajute să faceți față narcisismului semenilor, fără să suferiți prea multe daune și să suportați mai relaxați narcisismul social generalizat. Regulile sunt rezultatul multor observații științifice ale fenomenului narcisic, din experiența unui psihoterapeut și psiholog judiciar, dar mai ales din experiențele interumane ale autorului. Nici pe departe cele zece reguli nu trebuie tratate ca fiind exhaustive și nici desăvârșite, fenomenul multifațetat, fascinant și amețitor al narcisismului neputând niciodată să fie abordat suficient de amplu. Mai degrabă aceste reguli reprezintă o invitație pe care o lansăm pentru dezvoltarea de strategii proprii, care să aibă la bază unele principii psihologice fundamentale.

1. **Recunoașteți narcisismul**:
   În formele sale clasice, adică în cazul grandorii sau al narcisicului permanent ofensat, nu există o problemă de recunoaștere. Nu la fel de simplă este situația tipurilor de narcisism ascuns sau deghizat, adică tipul adaptat, constructiv sau temător. În acest caz durează mult, mult prea mult, până se pot recunoaște trăsăturile narcisice. Cu atât mai greu este să le faci față și să te eliberezi de ele. Fiți ca atare atenți la trăsăturile de personalitate și modalitățile de comportament narcisic. Niciodată nu a fost mai mare probabilitatea de a le găsi la semenii și în societatea noastră. Nu faceți greșeala de a căuta narcisismul în cărți de psihologie, tratate filosofice sau opere de artă. Nu îl plasați pe canapeaua analistului sau în clinicile psihiatrice; căutați-l în cel de alături. Cota de incidență crește constant.

2. **Nu vă supuneți fascinației acestuia**:
   Narcisismul atrage, iar comportamentul narcisic seduce intens, ducând la imitație. Doar narcisicul ne livrează o imagine extraordinară de succes, frumusețe, unicitate și

celebritate! Cine nu s-ar bucura să păstreze un pic pentru sine? Auzim mereu de la narcisic cât de inteligente sunt opiniile sale, ce idei avansate are, ce formidabile sunt realizările sale și toate acestea ne pot fascina, la fel ca siguranța aparițiilor și robustețea convingerilor sale. Având în vedere că adesea narcisicii chiar au succes și cariere profesionale strălucite, și un mare procent ajunge să dețină poziții de conducere, admirația justificată este greu de reprimat. Întrucât comportamentul egocentric, orientat nediferențiat spre succes câștigă din ce în ce mai mult teren și recunoaștere socială, o anumită tendință spre imitație pare a fi inevitabilă. În final trebuie să ne gândim că transferul care are loc în mecanismul inconștient al „identificării cu agresorul" ne poate duce, că ne place sau nu, la identificarea cu tipuri de conducători și lideri de opinie, care la început ne par antipatici.

3. **Eliberați-vă de aura lor:**
Mult mai periculoase decât fascinația sunt sentimentele de îndreptățire, vinovăție și submisivitate pe care narcisicul le stârnește în semenii săi. De regulă, reacționăm la grandoarea narcisică nu numai cu sentimentul propriei inferiorități, ci ne simțim cumva datori să venim în întâmpinarea nevoii sale de admirație și a cerințelor sale de a fi aplaudat. Naturalețea cu care își formulează cererile, chiar fără a rosti vreun cuvânt, este atât de mare, încât nu putem decât să îi facem pe plac. Oamenii din jurul narcisicului se simt mereu cumva îndatorați și, într-o anumită măsură, vinovați. Grandoarea narcisică pretinde adorație, conformare constructivă și laudă compensatorie. Tiranul cere supunere, iar susceptibilul, consolare permanentă și laudă infinită. Narcisicul parazitar sădește în noi nevoia irezistibilă de a-l proteja și de a-l ajuta. Narcisicul este un maestru în instrumentarea acestor emoții

în moduri pe care cel mai adesea nu le conștientizează. Cu un instinct imbatabil, simte exact unde îi poate atinge pe semenii săi, cum îi poate manipula și exploata spre folosul său. De aceea, este esențial să fim conștienți de existența acestor transferuri și contratransferuri și să înțelegem că narcisicul nu poate exista fără oglindirea celorlalți. Esența oglinzii constă în reflectare, în restituire. Aura narcisică depinde deci foarte mult și de noi. Este important să recunoaștem puterea emoțională pe care o radiază narcisicul și să nu participăm la jocul acesta cu propriile noastre sentimente de îndatorare.

4. **Păstrați-vă autonomia:**
Nu este suficient să recunoaștem narcisicii și să ne eliberăm de influența lor. Cel mai important este să luăm atitudine și să ne oferim spațiu. Narcisismul are tendința de a deveni insațiabil, el se hrănește cu sentimentele de îndatorare ale celorlalți și se tot extinde până când ajunge să ne sufoce cu prezența și puterea sa. Ca atare, trebuie să fim conștienți de propria noastră putere, să ne apărăm punctul de vedere cu aceeași naturalețe și să trasăm limite, politicos, dar ferm. Lipsa de măsură și nerușinarea narcisismului cer reglementare și marcarea depășirii limitei. O personalitate puternică nu va fi niciodată luată de val, cu atât mai puțin de cel narcisic.

5. **Priviți în spatele aparențelor:**
Dacă recunoașteți comportamentul narcisic și înțelegeți cauzele profunde ale acestuia, întâlnirea cu un narcisic devine mult mai suportabilă. Ea are loc de pe o poziție privilegiată, datorată cunoașterii. A (re)cunoaște lucrurile înseamnă întotdeauna a goni monștrii din preajma lor. A fi analizat echivalează cu a pierde din putere. Infatuarea

nu mai este enervantă, ci devine demnă de compătimire, mai ales dacă ne gândim la complexele de inferioritate adiacente. Comportamentul egocentric își pierde strălucirea de îndată ce privim mai atent Eul slab pe care îl umbrește. Vom fi mai capabili de compasiune dacă vom ști să îl vedem pe individul ofensat cronic ca pe un om labil, sensibil și extrem de vulnerabil. Din perspectivă psihologică, nevoia disperată de atenție și admirație nu este nimic altceva decât un strigăt după dragoste. Un copil plângăcios, poate și supărăcios, este mai puțin amenințător decât un tiran egocentric.

6. **Oglindiți:**
Învingeți-l pe narcisic cu propria sa armă — oglinda. Fiți atenți să îi puneți în față o oglindă reală, nedeformată și neînfrumusețată. Dacă oglindiți prin repetiție anumite afirmații bine marcate, ele vor deveni penibile sau hilare. Ca, de exemplu: „Chiar crezi că este extraordinar?" sau „Ah, asta este deci cea mai mare realizare a ta?" sau „Mă întreb câți alți oameni au mai trăit așa ceva?"

Cea mai eficientă modalitate de oglindire este sub forma întrebărilor directe, de genul: "Nu crezi că exagerezi puțin?" sau „Nu îți dai seama că ai depășit limita?" Prezentați-i narcisicului o oglindă care să reflecte o altă perspectivă. Întrebați-l dacă măreția sa este recunoscută și în Statele Unite, dacă se va mai vorbi despre realizările sale și peste zece ani și dacă a fost deja omagiat în presă. Câteodată, el este suficient de inteligent pentru a recunoaște cât de caraghioase sunt pretențiile sale impunătoare. Fiți atenți însă cu ironia și sarcasmul. Narcisicul le va recunoaște întotdeauna și va reacționa ofensat. Nu suportă nicio jignire, nu uită și nu iartă. De regulă, narcisicii sunt firi lipsite de simțul umorului.

7. **Discutați despre narcisism la modul abstract:**
Încercați să spuneți în mod abstract tot ceea ce ați prefera să îi aruncați verde în față narcisicului. În nici un caz nu spuneți: „Ești narcisic... Ești un egoist...Ești așa plin de tine!", ci mai degrabă: „Îmi sunt extrem de antipatici oamenii narcisici... În societatea noastră există din ce în ce mai mulți oameni egoiști... Cel mai penibil lucru din lume este lăudăroșenia...".

Declarați-vă experți în fenomenul narcisic, descrieți principalele sale caracteristici și invitați-l pe narcisic într-o călătorie analitică: „Știai deja că narcisicii sunt de fapt extrem de neîncrezători în sine? Psihologii cred că în spatele prezentării unei imagini atât de fabuloase se află o mare frică de eșec." În acest fel narcisicul se va confrunta cu o dilemă dificilă: fie își recunoaște ignoranța, fie trece pragul și se recunoaște pe sine în aceste descrieri.

8. **Folosiți lauda cu măsura corectă:**
Narcisicul este ahtiat după laude, are nevoie de ele ca sugarul de laptele matern. Viața fără laude îi pare de netrăit, nu se satură de ele și nu sunt niciodată suficiente. Dacă i le refuzați cu consecvență, nu o să puteți niciodată comunica cu el, nu o să ajungeți la el și o să ratați „fereastra terapeutică". Nu o să vă recunoască autoritatea. Complimentele trebuie să fie sincere și autentice. Dacă exagerați, riscați să vă supuneți superficialității sale. Dacă le subdozați, vă va percepe ca fiind periculos și calculat. Din aprecierile constructive și autentice, narcisicul ar putea învăța să considere diferit modul de exprimare a afecțiunii. Un compliment autentic este un întăritor de prim rang și asigură un transfer eficient. Mai mult decât atât, cel ce laudă va căpăta o poziție de autoritate, ceea ce duce la recunoașterea sa inconștientă de către narcisic. Fiți însă tot timpul cu băgare de seamă, tratați-l ca pe un

dependent de substanțe în proces de dezintoxicare, căruia i se administrează doza corectă de drog.

9. **Stabiliți limitele:**
Este cam la fel ca în procesul educațional: narcisicul are nevoie de granițe. Ele îi reduc tendințele expansioniste și îi permit să ia contact mai bine cu posibilitățile sale reale. Limitele conferă siguranță, ocrotire și orientare. Nu fiți duri și nepoliticoși, ci protectori și consecvenți. Inconștient, narcisicul va vedea în voi un educator, pe cineva cu o poziție de autoritate. Asta nu înseamnă că nu trebuie să fiți atenți la contraatacuri, cărora trebuie să le faceți față și să vă sustrageți cu abilitate.

10. **Evitați și dispăreți:**
În cazul unor narcisici nu există decât o singură soluție: să faceți un ocol mare și să fugiți cât mai repede și cât mai departe. Asta este mai cu seamă valabil pentru tiran, pentru narcisicul malign și pentru cel parazitar. În cazul acestora, orice încercare de a discuta cu ei și de a-i schimba este sortită eșecului. Feriți-vă de rolul (narcisic) al terapeutului narcisismului. Veți economisi mulți nervi dacă veți evita să intrați în contact cu un astfel de narcisic. Calitatea vieții vostre va fi semnificativ îmbunătățită, de îndată ce vă veți despărți de el. Cu cât mai mare distanța la care veți fi de el, cu atât mai bine.

Galeria narcisică

„Narcisismul poartă multe măști: sfințenie, responsabilitate, amabilitate și iubire, modestie și mândrie. Ca atare, în raza sa de acțiune intră atât vanitoșii și aroganții, cât și cei cu o aparență modestă și neostentativă“ scrie celebrul psihanalist Erich Fromm în cartea sa „Die Antwort der Liebe“ („Răspunsul iubirii“), făcând trimitere la diferitele structuri psihologice ale tulburării narcisice. Întrucât componentele narcisice sunt diferite de la o personalitate la alta și sunt trăite diferit de la persoană la persoană, putem spune că există atâtea tipuri de narcisism câte tipuri de oameni. Cu toate acestea, se pot deosebi unele tipuri fundamentale în care se recunosc cele patru elemente de bază ale narcisismului — egocentrismul, vulnerabilitatea, lipsa de empatie și desconsiderarea — structurate în constelații mai mult sau mai puțin unitare. Dincolo de împărțirea în narcisism sănătos, patologic sau malign și de orice clasificări științifice, pentru utilizarea de zi cu zi — adică pentru comunicarea cu semenii noștri — pot fi descrise următoarele tipuri principale. Așa cum se cuvine narcisicilor, caracterizarea nu va fi făcută prin definiții seci, ci prin enumerarea unei galerii în care fiecare își va găsi locul potrivit.

1. **Grandiosul:**
   Tipul clasic al narcisicului, numit și „elitist“. Când auzim termenul „narcisic“, el ne apare de îndată în fața ochilor: egocentric, fălos, arogant și lipsit de considerație. Când intră pe ușă atrage toate privirile și acaparează de îndată toată camera — revendicativ, autoreferențial și dependent de admirație. Tipul clasic al egocentricului. Pentru el nu există decât două teme de discuție: el și faptele sale. Tot ce face este unic, ce gândește, genial, ce a trăit, senzațional. Îl

cunoaște pe Dumnezeu și întreaga lume, dar mai cu seamă și mult mai important: toată lumea îl cunoaște.

Ascultătorii sunt simpli figuranți, pentru el ca și inexistenți sau cel puțin toți ceilalți par a păli în raport cu el. Deși nu este conștient de asta, el depinde în totalitate de admirația celorlalți. Fără ei, el ar fi un singur lucru: nimic.

Pont: Când îl întâlniți, fiți conștient de propria voastră valoare!

2. **Ofensatul**

Nu a fost văzut niciodată altfel decât prost dispus, ofensat și iritat. Cine îl întâlnește, este convins că l-a jignit cumva, deși nu știe cum. Este un maestru al tăcerii ofensate și al furiei reprimate, care stă să izbucnească. În apropierea sa, ne învăluie de îndată sentimente de nesiguranță și de vinovăție. Acest individ lipsit de umor ne înfricoșează pentru că ni-l putem ușor imagina capabil de răzbunări sângeroase pentru nedreptăți inexistente. Din perspectivă psihiatrică el este un „pasiv-agresiv", ceea ce înseamnă: în interiorul său este în permanentă fierbere, însă poate exprima acest lucru cu mare dificultate. Explozia vulcanului este numai o chestiune de timp. Acest tip este întâlnit adesea în cazul ucigașilor violenți, la criminalii care comit masacre și la bolnavii de stomac. Specialitățile sale sunt: tăcerea, cinismul și procesomania.

Pont: Fiți întrutotul de acord cu el și încercați să fugiți cât mai departe!

3. **Umilul:**

Nimeni nu este mai reținut, mai nepretențios și mai modest decât el.

Ne iese în întâmpinare cu o atitudine supusă și cu ochii plecați. Dacă ar fi după el, ar umbla în veșminte de penitență, cu capul acoperit cu cenușă. Tot ce miroase a

lux și a stare de bine îi repugnă, chiar și un simplu zâmbet îi provoacă neplăcere. Lipsa de pretenții este idealul lui. Dacă cineva este împotrivă, dacă cere ceva sau își impune voința în vreun fel, reacționează profund jignit. Îi stăpânește pe ceilalți nepermițând nimănui nimic, nici măcar sieși. Renunțarea este un imperativ categoric pe care o singură persoană l-a transformat în măiestrie: el însuși. Nu se lasă depășit de nimeni în această privință. Toți cei ce încearcă asta îi par periculoși. Pe cei ce nu reușesc, îi ignoră. Cei mai aprigi dușmani ai săi sunt persoanele egoiste, arogante, pretențioase, lăudăroase — pe scurt, ceilalți narcisici.

Pont: Evitați să aveți de a face cu el, cu excepția cazului în care vreți să faceți penitență.

4. **Adaptatul social**

Este suficient de inteligent pentru a nu ieși prea mult în evidență cu măreția sa. Știe să își mascheze bine iubirea de sine și susceptibilitatea. Are o apariție afabilă, este amuzant și șarmant în societate, face la început o impresie bună, de om simpatic. Pe termen lung, însă, nu reușește să-și strunească tendințele narcisice. Își asumă rolul de unic specialist și expert absolut, a cărui opinie este singura corectă și al cărui sfat este neprețuit. Reacționează profund ofensat atunci când acest lucru nu este recunoscut. Este tipul clasic al celui care vrea să fie rugat și este jignit dacă acest lucru nu este făcut. Specialitatea sa este „pescuitul după complimente“ și trasul de sfori în fundal. Totul cu un singur scop: să-și întipărească unicitatea în conștiința generală a societății. Își schimbă rapid dispoziția și poate deveni de la un moment la altul rece, scorțos, antipatic și urâcios. Adesea e de găsit în structuri instituționale în poziții de conducere. Cultivă relații cu persoane aflate în poziții ierarhice înalte și se lasă cu plăcere înconjurat

de cei mai buni specialiști în a căror strălucire îi place să se scalde, dar pe care îi desconsideră de îndată ce nu mai corespund așteptărilor sale sau dacă nu îi recunosc suficient autoritatea.

Pont: Nu intrați niciodată în conflicte deschise și directe cu el, cel mult în schimburi ușoare de replici.

5. **Constructivul:**
Numit și „voiosul". Este talentat în multe privințe, are adesea capacități extraordinare și știe foarte bine acest lucru: „Pot să vă arăt cât de minunat sunt". Narcisicul constructiv este creativ, hiperactiv, optimist, mai mereu amuzant și plin de haz și emană multă încredere în sine. Cu energia sa debordantă și ambiția nețărmurită, vrea să îi motiveze și să îi urnească pe ceilalți. Se definește pe sine și pe ceilalți în funcție de performanță și calitate, nu după simpatii. Îi plac rolurile de expert căutat, de maestru luminat, de pepinieră de idei mereu proaspete sau de mentor apreciat de toată lumea. Călcâiul lui Ahile în cazul lui constă în susceptibilitate și în incapacitatea de a ierta. Pentru cei ce îi subestimează vulnerabilitatea, asta e fatal. Ei nu pot înțelege cum un om în aparență atât de sigur pe el poate fi iritat atât de ușor de o glumă, de o observație ironică sau de o critică abia șoptită. Ca toți narcisicii, se teme de critică ca dracul de tămâie și reacționează deplasat. Este însă suficient de inteligent pentru a ține cont de observațiile constructive. Puterea sa constă în afect și șarm. Dar vai de cei ce i se opun!

Pont: Nu faceți economie de complimente!

6. **Fanaticul:**
Nu este un individ prea plăcut. Pentru el, nu există nimic altceva decât propria convingere și ceea ce stă în spatele ei adică: propria sa persoană. Are caracteristici misionare

și combative. Este incapabil de compromisuri, de autoreflecție sau relativizare cu privire la propria persoană. Stima de sine redusă este compensată printr-o idee strălucită care îi compensează, chiar supracompensează, lipsa de importanță cu iluzii de omnipotență. Fanatismul face ca viața sa plicticoasă să devină interesantă. Este incapabil de compromisuri în ceea privește propriile sale opinii și intolerant cu alt mod de gândire. Nu acceptă să fie contrazis, interzice alte idei, orice sceptic devine un dușman. Toleranța, autoironia și umorul sunt considerate amenințătoare. Cu cea mai mare naturalețe va abuza în mod nesolicitat de timpul vostru, pentru a vă povesti în detaliu despre importanța constatărilor sale. Diferențierea și relativizarea nu sunt punctele lui forte. Reprezentanții acestui tip sunt fanaticii politici și religioși, iar cei mai periculoși sunt fanaticii combativi. Sunt temuți îndeosebi în adunări și conferințe la care se autoinvită și nu pot fi opriți din vorbit.

Pont: Nu îl contraziceți niciodată!

7. **Tiranul:**
Tipul egocentricului lipsit de scrupule și considerație, care calcă pe cadavre. Sensibilitatea și empatia îi sunt necunoscute. Se distinge prin nevoia de a excela în toate privințele. Atașează mare valoare simbolurilor de statut cum ar fi mașinile de lux și ceasurile scumpe. Pe lângă mașina de teren, mai are nevoie de una decapotabilă de două locuri. Întreaga viață pretinde un tratament ieșit din comun, i se pare de la sine înțeles să se bucure de avantaje și solicită privilegii. Îi face plăcere să provoace, acționează fără considerație, în mod impulsiv. Mottoul său este: „Treci peste toți". Este tipul întreprinzătorului bogat care, după ce a fost servit necorespunzător într-un hotel, cumpără toată afacerea și apoi dă afară tot personalul.

Pont: Încercați să vedeți în el copilul neajutorat, să îi interpretați urletele ca pe un plâns disperat!

8. **Narcisicul malign:**
De găsit nu numai printre dictatori și criminalii în serie. În formă moderată apare printre superiori, parteneri de viață și oameni cât se poate de normali. Nu foarte simplu de identificat, întrucât la suprafață trăiesc simplu, de neremarcat, ca niște „șoricei gri". Se pot recunoaște după cinism și sărăcie emoțională exprimată printr-o atitudine neprietenoasă. Se pot distinge două tipuri: pe de o parte cel impulsiv, ușor de iritat, extrem de reactiv emoțional și, pe altă parte, cel organizat, foarte talentat în a-și ascunde în afară cele mai sinistre fantezii și cele mai sadice tendințe. Dacă însă acestea își fac drum spre suprafață se rup toate zăgazurile. Narcisicii maligni sunt cunoscători înnăscuți ai firii umane și psihologi talentați de la natură. Au o aparență afabilă, de oameni de treabă, păstrează mult timp distanță și reguli stricte și sunt descriși ca neieșind vreodată în evidență. Forța lor manipulativă este unică.
Pont: Păziți-vă de „șarmul psihopatului"!

9. **Parazitarul:**
Aparține formelor de manifestare pasive. Este foarte priceput să-i exploateze pe ceilalți. Se lasă mereu invitat, apare ca oaspete neașteptat, în schimb vine cu mâna goală. Profesional este mai degrabă un ratat, munca nu este punctul lui tare. Povestește adesea istorioare menite să stoarcă lacrimi despre farsele urâte pe care i le-a jucat viața, bolile înfiorătoare care l-au zguduit și oamenii mizerabili cu care are mereu de a face. Recunoaște instinctiv potențialele victime, le invită la o cafea, lăsându-i apoi pe „invitați" să plătească. Nu are nici cele mai mici remușcări

că trăiește pe spatele altora și că își secătuiește victimele până la ultima picătură. Dacă nu mai rămâne nimic de luat, trece la următoarea victimă.

Pont: Spuneți-i cât de tare vă bucurați de următoarea sa invitație!

10. **Amorosul:**
Cunoscut și ca „seducătorul" sau „exhibiționistul". Totul la el e superficial, sentimentele sunt jucate, limbajul pretențios, șarmul calculat. Nu poate întâlni o femeie fără să se simtă scântei în aer. Este un maestru al înscenării tensiunilor erotice. Este un Donjuan și un fustangiu. Vede în semenii săi numai obiecte care pot fi seduse. Nenumăratele sale relații ratate le desemnează ca „tezaur de experiențe inegalabile". Este tipul exhibiționistului ce pune intenționat totul și orice la vedere, incapabil de relații profunde. De fapt, are o personalitate isterică. Principiul suprem după care se ghidează este: „Să pari mai mult decât ești".

Pont: În loc să îl atacați, rugați-vă împreună cu Sfântul Francisc din Assisi: "Preamărit fii Tu, Dumnezeule, cu toate creaturile tale!"

11. **Compensatoriul:**
Etalează în exterior multă siguranță de sine, dar suferă de complexe de inferioritate ascunse. De multe ori, ele au legătură cu un handicap real sau presupus. Nu este vorba numai despre suferințe fizice, ci, posibil, și despre probleme psihice, complexe de inferioritate, frica de ratare sau dificultăți sexuale de potență. Încearcă mereu să își ascundă slăbiciunile și să atingă performanțe înalte într-un alt domeniu. De multe ori, făcând asta, își depășește scopul. Tinde mereu la mai mult, este angajat și orientat

spre scop și performanță. Nu acționează niciodată liber, este mereu supus unei constrângeri și extrem de harnic de-a lungul unei zile. Tipul clasic de „profil nevrotic".

Pont: Nu îl ofensați; Dumnezeu iartă, dar narcisicul niciodată!

12. **Perfecționistul:**
Cunoscut și ca „narcisic ascuns". Suferă de un sentiment perturbat de stimă de sine și trăiește cu frica permanentă că s-ar putea îmbolnăvi, eșua profesional sau rata. Este temător, compulsiv, extrem de precis, trebuie să se asigure în permanență. Este în toate extrem de calculat și reacționează virulent la orice mic atac. Adună în jurul său numai colaboratori necritici și nu tolerează în apropierea sa oameni siguri de sine. Luarea deciziilor este tărăgănată, problemele sunt discutate și răsdiscutate, riscurile de orice fel îl îngrozesc. Creează în jurul său o atmosferă de control antipatic, de plictiseală și lipsă de chef.

Pont: Folosiți orice întâlnire inevitabilă ca pe o ocazie de a vă exersa seninătatea!

13. **Narcis cel mare:**
O încununare a narcisismului, o adevărată operă de artă narcisică, sintetizând toate tipurile enumerate. Este atât de captivat de sine, încât nici măcar nu mai poate fi ofensat în vreun fel. Totul se lovește de măreția sa, nimic nu-l atinge. Dacă se întâlnește cu un alt Narcis cel mare, se ajunge la război. Singura sa frică este că ar putea exista undeva un alt Narcis cel mare.

Pont: Când vă povestește despre afacerile sale fabuloase, imaginați-vă că îl vedeți în situații umane, chiar mult prea umane!

Temă pentru acasă:

Dacă ați reușit să citiți cartea până aici, folosiți practic cunoștințele dobândite: încercați să vă clasificați propriile componente narcisice conform tipurilor menționate. Dacă nu îndrăzniți să faceți asta, raportați-vă la partener, coleg sau superior. Dacă în jurul vostru nu se găsește într-adevăr niciun narcisic, autorul se pune cu plăcere la dispoziție ca subiect de testare.

Încotro (quo vadis)?

Narcisismul este un indicator — devenit acceptabil social — al vremurilor noastre. Totul vorbește despre o schimbare a stării de dispoziție sociale, despre consolidarea egocentrismului și aroganței, despre desolidarizare și individualism, pe scurt, despre noi valori. Eul a ajuns un epicentru, propriile interese sunt mai presus de ale oricui altcuiva. Păcatele trecutului se transformă în virtuți ale prezentului, ceea ce era stigmatizat devine nou ideal. Măria sa Eul stăpânește scena, aroganța caracterizează orice apariție și lipsa de afect domină emoționalitatea.

Îl vedem pe Narcis, frumosul și veșnic de sine însuși îndrăgostitul tânăr, într-o nouă ipostază — aceea a narcisicului cibernetic sau a robotului. Tânjim după atenție universală și găsim cea mai adâncă satisfacție atunci când numele nostru este menționat de cât mai multe ori de motoarele de căutare. Narcisismul cibernetic a devenit o nouă formă de onanism. Ce altceva reprezintă „Homo oeconomicus" — termen lansat inițial de provocatorul politic Adam Curtis în filmul BBC „Capcana" — decât versiunea modernă a narcisicului? Acest monstru social a fost creat în timpul războiului rece de economiști și militari, ca model teoretic pentru un om programat să tragă numai foloase de pe urma celorlalți. Lipsit de empatie și de orice emoții, altele decât cele legate de profit, el conduce oameni și piețe de capital. Un nou tip de egoism „devastator", conform căruia afacerile sunt totul, a pătruns în mințile oamenilor, menit să determine cursul politicii, al finanțelor și al societății în general. Să-ți cultivi imaginea, să

fii chiar și pentru un moment important și admirat este scopul suprem. Trăsăturile narcisice sunt mai căutate ca niciodată, mai mult decât competențele sociale și cultura, prezentate public mai degrabă ca etichete ale propriei desăvârșiri.

Narcisismul ne costă mult: niciun preț nu e prea mare pentru simbolurile de statut cu care ne punem în valoare exclusivitatea. Ceasurile și podoabele cu ajutorul cărora narcisicul se plasează imediat într-o lumină exclusivă, singura considerată adecvată, nu pot fi niciodată suficient de scumpe. Obiectele de lux care creează cadrul aurit pentru această imagine umană grandioasă sunt extrem de căutate.

Dacă lumea stupidă din jur nu a recunoscut de îndată unicitatea noastră, vom ști să atragem atenția cu un ton grosolan asupra importanței noastre. Recent, la o licitație din St. Gallen, s-a oferit pentru numărul de înmatriculare „SG 1" prețul de 135 000 franci francezi. Extrem de scump a fost și numărul „VIP 1" iar în Statele Unite un șofer cu numărul de înmatriculare „GOD1" a fost extrem de admirat și invidiat. „Priviți toți ce ieșit din comun sunt, priviți și vă minunați! Vreau să aud cum vă exprimați admirația!" sună mesajul greu de trecut cu vederea.

Narcisismul este o atitudine umană fundamentală, un sentiment ce ne domină, o atitudine psihologică ancestrală. Narcisismul îl însoțește pe om din leagăn până în mormânt. Avem nevoie de narcisism pentru stima de sine și valorizarea sinelui, dar în doza potrivită. Pentru întărirea noastră, și nu pentru distrugerea celorlalți.

Ca atare, narcisismul este un fenomen seducător și teribil, fascinant și înspăimântător, provocator și dezarmant totodată. Narcisismul este ceea ce este. Diagnosticarea narcisismului, tratamentul său și delimitarea terapeutică necesară sunt unele dintre cele mai dificile și solicitante, respectiv imposibile, sarcini din psihiatrie și psihoterapie. Ce este de făcut în viitor?

Dacă analizăm narcisismul ca pe o deplasare a echilibrului între o conștiință de sine sănătoasă și complexele nevrotice, între

capacitatea de convingere și lipsa de considerație, între propria sensibilitate și abilitatea de a fi empatic în raport cu alții, putem spune că s-a făcut o corecție justă. Narcisismul nu ar trebui să fie un scop social în sine și nu ar trebui să fie definitoriu pentru epoca noastră. Desconsiderarea și devalorizarea altora, desolidarizarea și nedreptatea socială, distrugerea mediului înconjurător, toate consecințe narcisice tipice, nu sunt evoluții favorabile. Societatea noastră are nevoie de mai mulți oameni „nenarcisici" și de o porție sănătoasă de „antinarcisism". Nu putem permite ca personalitatea narcisică să devină un ideal.

Nu ne putem imagina că vor avea loc schimbări rapide și nici că se vor găsi repede soluții pentru această chestiune, propunerile rămân dorințe ascunse.

Ar trebui ca atare să ne întoarcem la mit. Oare înțelepciunea legendei nu ascunde cumva o soluție, nu dezvăluie orice moștenire arhaică o cale de ieșire din impas? Să lăsăm pentru un moment la o parte narcisismul prezentului, care devalorizează orice vine din trecut și îl consideră primitiv, tulbure și deficitar, și să căutăm să găsim răspunsuri în vechea poveste.

Legenda lui Narcis există în cel puțin șapte versiuni. Cea mai impresionantă este aceea pe care am prezentat-o la începutul cărții: frumosul și de toți admiratul tânăr, deși incapabil de dragoste, se îndrăgostește o singură dată în viață de propria sa imagine, de neatins pentru el. Este măcinat de dor, vrea să se contopească cu imaginea sa și, nereușind, se înecă. Povestea se termină cu moartea.

Mult mai blândă este însă altă variantă: Narcis se topește de dor și dragoste și moare. Zeii se înduplecă și fac ca în locul în care acesta își găsește moartea să apară o floare, narcisa, simbol al păcii, grației și al unui nou început. Ea vestește clopotele de Paște, renașterea, creșterea și șansa unei noi vieți. O floare ale cărei rădăcini sunt iertate de șoarecii de câmp și rămân neatinse de individe, neîncredere și resentimente. O transformare a creaturii frumoase, dar suferinde, autodistructive și incapabile

de iubire, într-o nouă viață și lume. Odată cu metamorfozarea trupului lui Narcis într-o floare ce îmbobocește, se intră într-o nouă dimensiune. Puterea unei plante ce germinează în locul unui corp grandios, dar lipsit de viață. Renaștere în loc de sfârșit, viață în loc de moarte, bucurie pentru alții în loc de autocentrare. Mai puțin egocentrici, mai calzi, mai umani. Câtă speranță este cuprinsă într-o astfel de imagine?

Cuvânt de mulțumire

Mai presus de toate le mulțumesc tuturor celor cărora le datorez cunoștințele mele despre fenomenul narcisic. Mulți dintre ei mi-au oferit — intenționat sau inconștient — exemple pentru această carte. Trebuie să le mulțumesc familiei și colaboratorilor mei care mi-au suportat narcisismul implicat în procesul de scriere a acestei cărți. Sunt extrem de recunoscător echipei permanent constructive și cooperante a editurii Ecowin și mai ales proprietarului acesteia, Dr. Hannes Steiner. Întâlnirile noastre mereu revigorante și discuțiile rodnice nu au fost niciodată tulburate de vreun sentiment narcisic.

Bibliografie

Akhtar, S.: "Narzisstische und Borderline-Persönlichkeitsstörung: zwei verwandte Bilder. În O.F. Kernberg și colab.: *Handbuch der Borderline-Störungen*, Schattauer, Stuttgart/ New York 2000

APA: *DSM-IV-TR: Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale*- Editura Asociației Psihiatrilor Liberi din România, București, 2003

Behary, W.: *„Der Feind" an Ihrer Seite. Wie Sie im Umgang mit Egozentrikern überleben und wachsen können*, Junfermann, Paderborn 2009

Dammann, G.: *Narzissten, Egomanen, Psychopaten in der Führungsetage. Fallbeispiele und Lösungswege für ein wirksames Management*, Haupt, Berna/Stuttgart/Viena 2007

Dammann, G./Sammet, I./Grimmer, B.: *Narzissmus. Theorie, Diagnostik, Therapie*, Kohlhammer, Stuttgart 2012

Eilts, H.J: *Narzissmus und Selbstpsychologie. Zur Entwicklung der psychoanalytischen Abwehrlehre*, edition diskord, Tübingen 1998

Ernst, H.: *Psychotrends. Das Ich im 21. Jahrhundert*, Piper, München 1996

Faust, V./Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit: *Narzissmus. Von der zeit-typischen egoistischen Selbstverliebtheit bis zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung*; www.psychosoziale-gesundheit.net/pdf/faust1_narzissmus.pdf

Fiedler, P.: *Persönlichkeitsstörungen*, Beltz PVU, Weinheim 2001.

Freud, S.: "Pentru a introduce narcisismul", în *Opere esențiale*, vol. 3 Editura Trei, 2010.

Fromm, E.: *Gesamtausgabe in 12 Bänden*, Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart 2000.

Giedens, A.: *Enfesselte Welt. Wie die Globalisierung unser Leben verändert*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 2001

Goethe, J.W. v.: Afinităţile elective, Editura Polirom, 2013

Henseler, H.: *Narzisstische Krisen. Zur Psychodynamik des Selbstmords*, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1974

Henseler, H.: *Narzisstische Krisen. Zur Psychodynamik des Selbsmords*, Westdeutsche Verlag, Wiesbaden 2000

Herpertz, S.C./Saβ, H.: *Persönlichkeitsstörungen*, Thieme, Stuttgart/New York 2002

Hesse, H.: *Narcis şi Gură de Aur*, Editura Rao Books, 2007.

John, O.P./Robins, R.W./Pervin, L.A.: *Handbook of Personality: Theory and Research*, Guilford Press, New York 2011

Kernberg, O.F.: *Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1978

Kernberg, O.F.: *Tulburări grave ale personalităţii*, Editura Trei, Bucureşti 2014

Kernberg, O.F./Hartmann, H.-P: *Narzissmus. Grundlagen-Störungsbilder-Therapie,* Schattauer, Stuttgart/New York 2006

Kohut, H.: *Narzissmus*, Suhrkamp, Frankfurt am Main 2003

Lasch, C: *Das Zeitalter des Narzissmus*, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1982

Leising, D.: *Die Allergrößten*, în Psihologie Heute, 7 (2004)

Lojewski, S.: *Narzissmus und Gesellschaft. Gesellschaftliche Implikationen narzisstischer Persönlichkeitsstörungen*, GRIN Editura pentru texte academice, München/Ravensburg 2008

Maaz, H.-J.: *Die narzisstische Gesellschaft. Ein Psychogramm*, C.H. Beck Verlag München 2012

Meschkutat, B./Stackelbeck, M./Langenhoff, G.: *Der Mobbing-Report. Repräsentativstudie für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin,* Dortmund/Berlin 2002

Neumann, E./Bierhoff, H.W.: *Ichbezogenheit versus Liebe in Paarbeziehungen*, în Zeitschrift für Sozialpsychologie 1 (2004) pp. 33–44

Orlowsky, U./Orlowsky R.: *Narziß und Narzißmus im Spiegel von Literatur, Bildender Kunst und Psychoanalyse. Vom Mythos zur leeren Selbsinszenierung*, Fink, München 1992

Pörksen, B./Krischke, W.: *Die Casting Gesellschaft. Die Sucht nach Aufmerksamkeit und das Tribunal der Medien*, Herbert von Halem, Köln 2010

Renger, A.-B.: *Mythos Narziß. Texte von Ovid bis Jacques Lacan*, Reclam, Leizig 1999

Sachse, R.: *Selbsverliebt — aber richtig. Paradoxe Ratschläge für das Leben mit Narzissten*, Klett-Cotta, Stuttgart 2012

Scharfetter, C.: *Allgememeine Psychopatologie. Eine Einführung*, Thieme, Stuttgart/New York 2010

Schreyögg, G./Sydow J.: *Managementforschung 9: Führung — neu gesehen*, Walther DeGruyter, Berlin/New York 1999

Selchfleisch, U.: *Robert Schumann. Eine psychoanalytische Annäherung,* Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen 2004

Twenge, J.M./Campbell, W.K.: *The Narcisism Epidemic: Living in the Age of Entitlement*, Atria Books 2010

Volkan, V.: *Großgruppen und ihre politischen Führer mit narzisstischer Persönlichkeitsorganisation*, în: Kernberg, O.F./Hartmann, H.-P.: *Narzissmus. Grundlagen-Störungsbilder-Therapie*, Schattauer, Stuttgart/New York 2006, pp. 205–227

Wardetzki, B.: *Mich kränkt so schnell keiner! Wie wir lernen, nicht alles persönlich zu nehmen,* Kösel, München 2001

Wardetzki, B.: *Kränkung am Arbeitsplatz. Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing*, Kösel, München 2005

Wardetzki, B.: *Eitle Liebe. Wie narzisstische Beziehingen scheitern oder gelingen können,* Kösel, München 2010

Wardetzki, B.: *Weiblicher Narzissmus. Der Hunger nach Anerkennung*, Kösel, München 2010

Wilde, O.: *The Disciple*. În: *The Oxford Anthology of English Literature*. Vol.II. („1800 to the Present"), coord. De Frank Kermode și John Hollandar, New York/Londra/Toronto 1973

Willi, J.: *Die Zweierbeziehung. Das unbewusste Zusammenspiel von Partnern als Kollusion*, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 2011

Winnicott, D.W.: *Procesele de maturizare*, Editura Trei, București 2013

Wirth, H.-J.: *Narzissmus und Macht. Zur Psychoanalyse seelischer Störungen in der Politik*, Psychosozial-Verlag, Gießen 2002

Vă întrebați câteodată ce îi determină pe unii dintre oamenii din viața voastră să caute cu orice preț excelența, să cerșească atenție și laude, să înnebunească de furie, să tacă în mod obstinat, să se simtă jigniți din nimic sau să tragă sforile în fundal? S-ar putea ca în toate aceste cazuri să aveți de-a face cu forme ale unui narcisism dus la extrem. Deși în dozajul potrivit, narcisismul este esențial pentru dezvoltarea unei stime de sine sănătoase, pentru performanță și creativitate, în supradoză, el devine cauza patologiilor, nevrozelor, lăcomiei și conflictelor. Narcisicul nu este numai acela care se consideră excepțional și are nevoie de laude ca de aerul pe care îl respiră, ci poate fi și cel care te vlăguiește de energie, cel ce suferă în tăcere și, în cel mai grav caz, psihopatul. Cum îi recunoaștem, așadar, pe narcisici, cum le aflăm motivațiile și, mai ales, cum putem să ne ferim de ei? Veți afla din această carte tot ce trebuie să faceți pentru a conviețui într-un mod sănătos cu narcisicii, inclusiv cele 10 reguli de abordare – de la oglindire și stabilirea de limite la eliberarea de sub aura lor și lauda rezervată.

PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI
EDITURATREI.R
ISBN 978-606-40-042

REINHARD HALLER, medic și psihoterapeut austriac, este unul dintre cei mai cunoscuți psihiatri judiciari din Europa și este autorul unor cunoscute cărți dedicate patologiilor psihice, adicțiilor, sinuciderii și psihiatriei criminalistice.